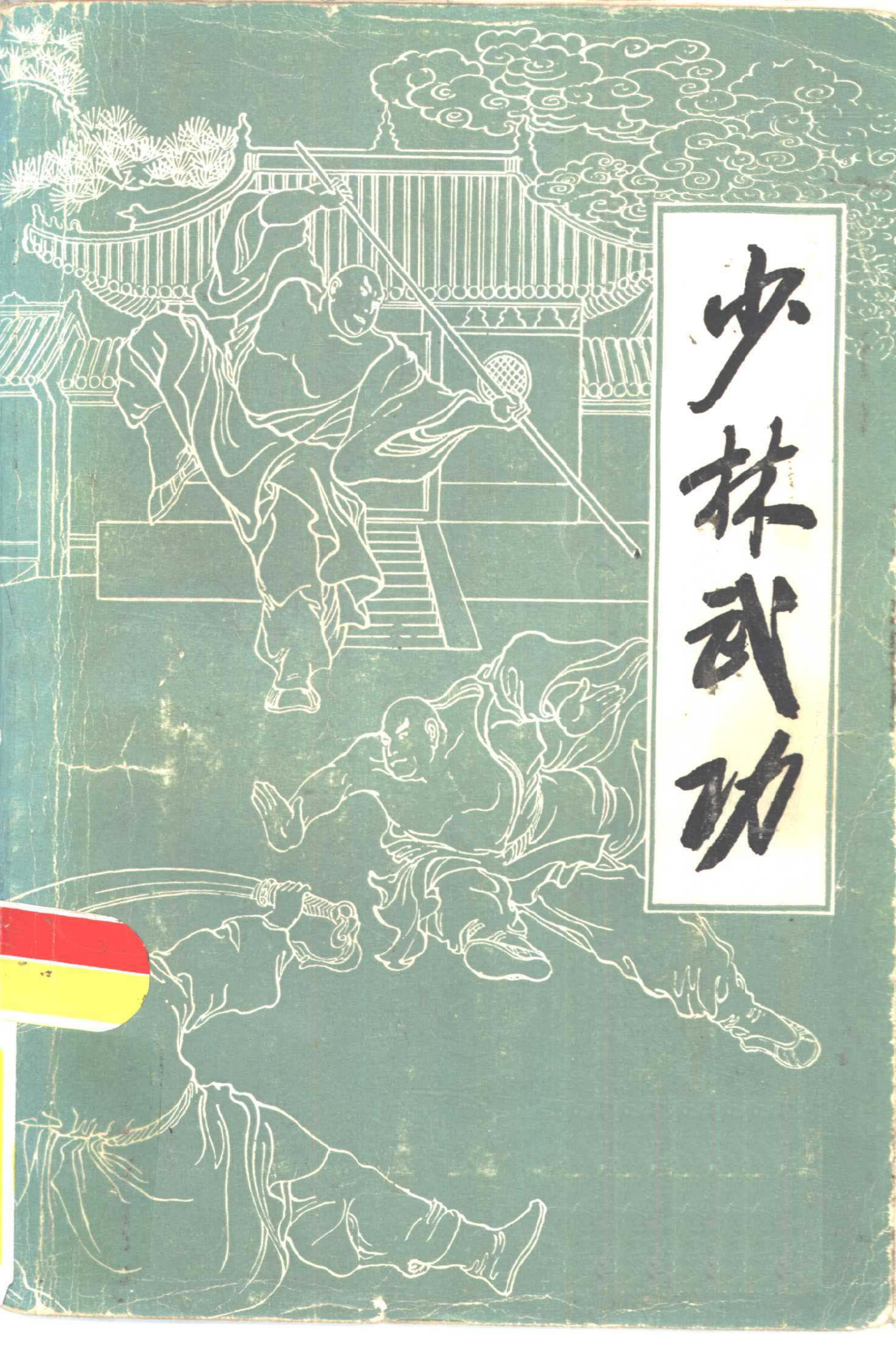

少林武功

《少林武功》编写组编

少林武功

梁漱溟题

科学普及出版社广州分社

少　林　武　功

《少林武功》编写组　编

科学普及出版社广州分社出版
（广州市应元路大华街兴平里三号）
广东省新华书店发行
韶关新华印刷厂印刷
787×1092毫米　32开本　20印张　300千字
1983年5月第1版　1983年5月第1次印刷
印数1——1,000,000册

统一书号：7051·60200　　定价：1.98元

内 容 简 介

《少林武功》是一本系统介绍少林派武术的综合性武术丛书，全书达三十多万字，近二千幅武术套路插图。本书除介绍少林武功的历史源流和基本内容外，还着重介绍了南、北少林的各种武术套路；包括拳法和刀、枪、剑、棍器械术，功夫和养生术等。全书图文并茂，通俗易懂，可供广大武术爱好者学习武术和锻炼身体参考。

编写人员：

李春生　马少元　马东俊　王铁麟　杨　戈

方世锦　程建仁　王仲平　张裕庚　张鼎民

李佩弦　黄泽霖　邓锦涛　邓镇江　陈　执

傅伟忠　常维祯　文尔玲　武　友　释云峰

张宝颖　贾德华　仁　祥　光　智　陈洁芳

赵秋荣　冯础坚　陈晓武　江志琛　梁以全

马青海　司徒德世

少林武功
拳禪一體

梁漱溟題

發揚武術遺產

李子鳴題
（武术家、北京大学武术协会名誉会长）



振兴中华　谭铁栋

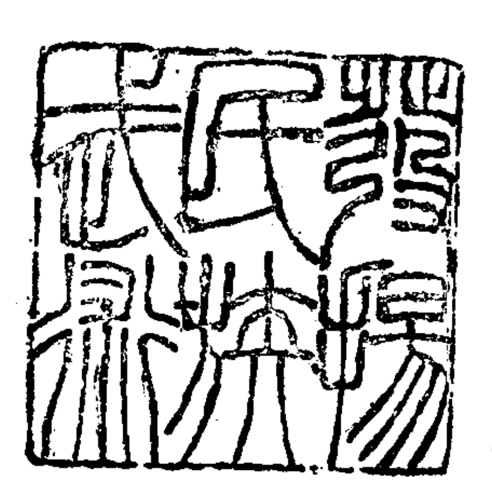
少林武术名冠天下

德禅书

（嵩山少林寺住持）

动静若形
变化无端
虚虚实实
既广又专

连贯



发扬民族武术

梁志强

前　言

“少林武功”是中国传统武术的一个重要组成部分，是正宗的中国功夫。它经历了千百年来武林高手的不断锤炼，逐步发展、传播，是中华民族智慧的结晶。“天下功夫出少林”，少林武功名扬四海，深受广大群众喜爱。

千百年来，我国人民群众一直把少林武功作为锻炼筋骨、陶冶性情、磨炼意志、增强体质、祛病延年、防身抗暴、抵御外敌、振兴中华、振奋民族精神的一种实用手段。近年来，国家体委多次发出关于发掘、整理武术遗产的通知，一九八二年底召开的全国武术工作会议提出：“开创武术运动的新局面，为建设社会主义精神文明服务”。为了发掘和总结祖国这一宝贵文化遗产和满足广大群众对学习少林武功以增强体质的需要，我们组织了几十名对少林武功研究有素之士，集体编写了《少林武功》一书，供广大武术爱好者学习参考。

在编写过程中得到了首都图书馆、北京图书馆、中国武术协会、北京市武术协会、北京武术队、北京东城区武术馆、河南省登封县文物保管所和嵩山少林寺、广东省武术协会、广州市武术协会等单位许多同志的大力支持，李春生、王铁麟、马少元、马东俊等同志做了大量的组织编写工作，武术家刘晚苍先生、武术史学家王利器教授，以及林厚省、宫熙、王海林、王力泉、邓潭洲、杨绍虞、王信得、徐雨辰等同志都热情地支持和帮助了编写工作，知名人士廖沫沙、

梁漱溟、连贯、李子鸣、德禅等也分别为本书题字、题词，在此一一表示感谢。

由于搜集古今资料并整理、汇编的时间匆促，加上篇幅所限，集大成不易，错漏在所难免，希望广大读者给予批评、指正，使“少林武功”这一祖国武术奇葩在神州大地开放得更加绚丽多采，流传得更加深广、远久。

少林武功的套路甚多，本书由于篇幅所限，难以全部登载，也有不少少林武术套路年久失传，或由于我们搜集、掌握不全，缺乏图谱故未登载，希望各地武林高手进一步发掘、整理、补充，待将来再版或再续时进一步充实、提高，使之完善。

编　者

封面题字：廖沫沙
封面设计：王铁麟
责任编辑：杨　戈

统一书号：7051·6[illegible]
定　　价：1.98 [illegible]

目　录

第三章 刀、枪、剑、棍等器械术

第四章 功夫简介

第五章　少林养生术和少林禅修

第六章　武术健身益寿的医学基础

第一章 少林武功的历史源流及内容概述

少林武功是我国著名的武术流派之一，其历史悠久，影响深广，是中国传统武术的一个重要组成部分。“少林拳”、“少林棍”在我国武术史上占有重要的一页。

少林武功起源于古代嵩山少林寺，并因而得名。嵩山少林寺位于河南省登封县嵩山少室五乳峰下。它创建于南北朝时期北魏太和十九年（公元四九五年），是孝文帝为安置印度僧人跋陀前来嵩山落迹传教而建。

跋陀禅师主持少林寺后，四方学者闻风皆至，徒众数百。这样，大量的民间武术者都充当了少林寺的杂役。在跋陀主持少林寺时，就已经有一些会武术或其它技能的青少年子弟被剃度为少林寺小和尚了。象惠光和尚，十二岁时在洛阳城天街的井栏上反踢毽子，一口气能连续反踢五百次，跋陀感到很惊奇，就把他剃度为小和尚，作为自己的弟子。跋陀的弟子僧稠当小和尚时，体质羸弱，常受一些会武术的小和尚的戏弄，后来便发奋练武，居然练得拳捷骁武，体健身灵。跋陀禅师为创建少林寺，翻译佛经，传授佛法作出了巨大贡献，少林拳谱中还有跋陀传授方便铲和一路大刀的记载。

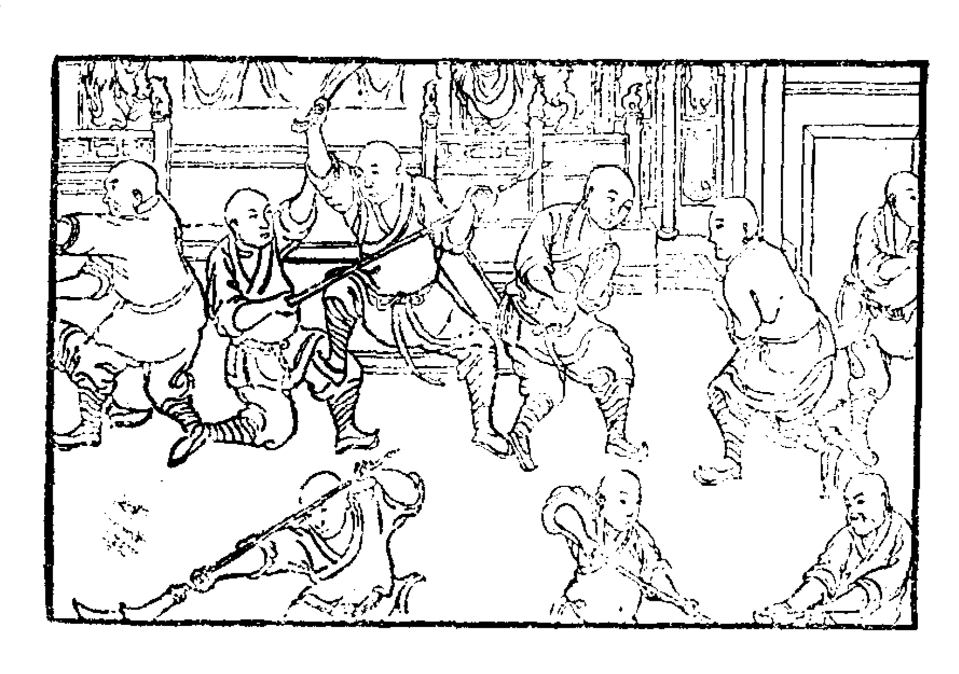
传说北魏孝明帝孝昌三年（公元五二七年），印度高僧达摩来到嵩山少林寺传授佛教的禅宗，面壁九年，静坐修心，被尊为中国佛教禅宗的初祖。当年达摩终日静坐，不免筋骨

疲倦，又加上在深山老林，要防野兽和严寒酷暑的侵袭，在传经时，他发现好些弟子禅坐时间久了，昏昏欲睡，精神不振。为了驱倦、防兽、健身、护寺，达摩等人仿效我国古代劳动人民锻炼身体的各种动作，编成健身活动的“活身法”传授僧人，此即为“少林拳”的雏形。此外，达摩在空暇时间还练几手便用铲、棍、剑、杖等防盗护身的动作，后人称之为达摩铲、达摩杖、达摩剑，以后，他又吸取鸟、兽、虫、鱼飞翔、腾跃之姿，发展“活身法”，创造了一套动静结合的罗汉十八手。后来经过历代僧徒们长期演练、综合、充实、提高，逐步形成一套拳术，达百余种，武术上总称“少林拳”。其中起过重要作用的是元代少林派拳术大师白玉峰、觉远上人、李叟等人，他们精心研究少林拳法，注意拳法的整理和传授，将少林拳中的“罗汉十八手”发展为七十二手，以后又发展到一百七十三手，第一次系统地整理出一套少林拳法。

隋末唐初，少林寺方丈为了保护庙宇的安全，从寺僧中选出身强力壮、勇敢灵巧或善于拳击械斗者组织成一支专门队伍。最初，他们的任务是护寺，以后，寺僧参与了政治活动，寺养僧兵，形成武僧。客观形势要求武艺向精湛的技击方面发展，开始了有组织的、严格的僧兵训练，操练棍棒。每日晨光曦微，武僧们同起而习之，冬练三九，夏练三伏，长年不断刻苦练习武艺，对少林武术的发展、提高起了很大的作用。

少林寺的不少文物是少林拳起源的历史见证，特别引人注目的是白衣殿内的“少林拳谱”壁画，描绘了当年少林寺和尚练拳习武的真实情景：宏伟的寺院，张灯结彩，三十个身

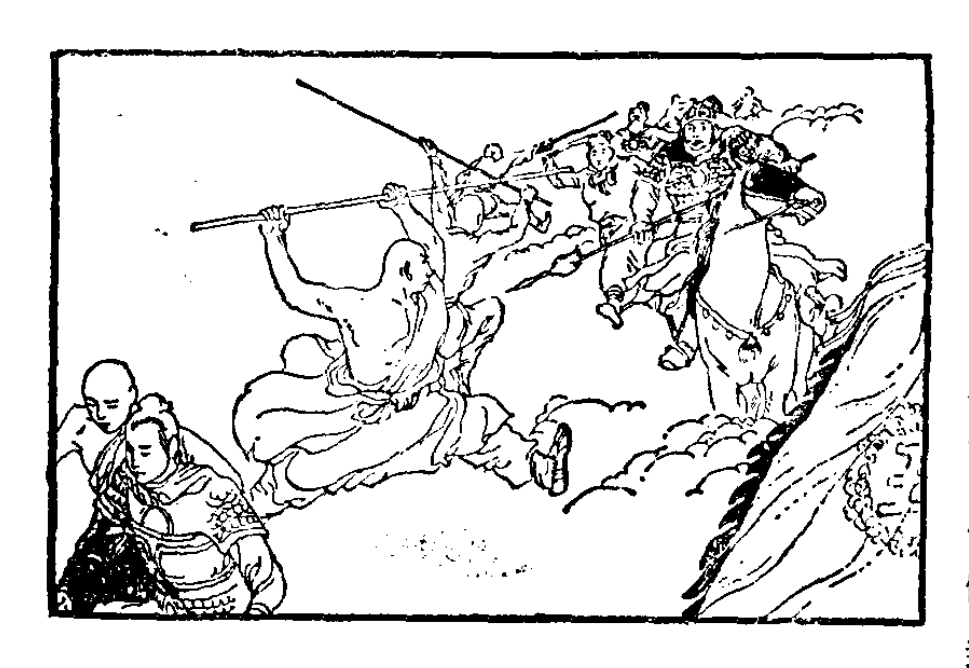
著短装，精神奕奕的健壮武僧，分成十五对，在演练少林拳，拳打脚踢，栩栩如生。除了行拳图外，殿内还有寺僧演练器械、挥舞棍棒的壁画，南北两壁有少林武术的“锤谱”，画面突出两个武僧摆开对打的架势，冲拳、拨掌对练。千佛殿是当年少林寺的练功房，地堂上还有四十八个寺僧“站桩”的遗迹；只见砖铺的地面上留下两行直径约四、五十厘米的锅底状圆坑，一个个间隔约二米半，据说是众僧苦心学艺，两脚踏踩而成，反映了古代少林寺僧苦练少林武功的真实史迹。

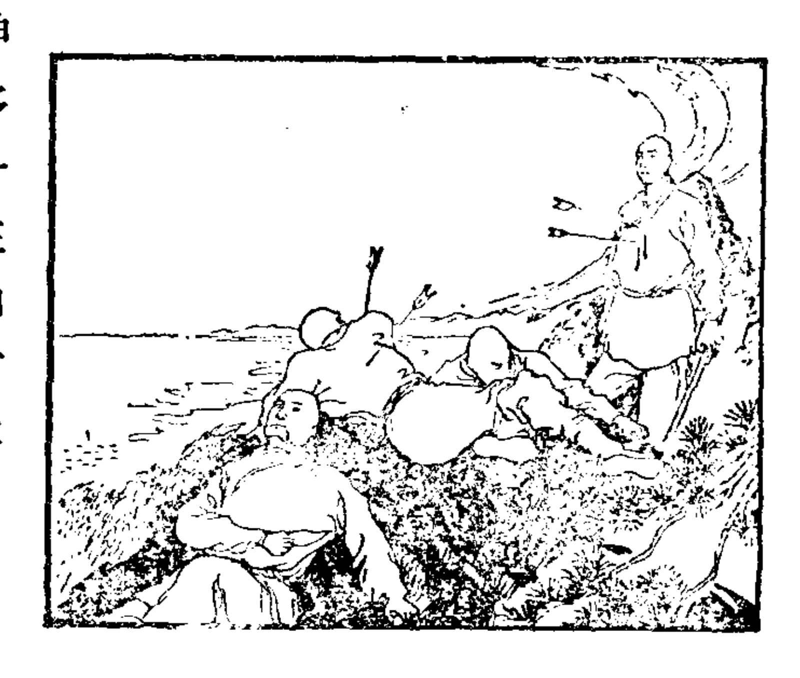


少林寺不少武僧在出家之前就精通武术，不少武艺高强的人士不满封建制度，看破红尘，削发为僧，成为僧兵队伍的骨干。少林寺还经常到各地邀请武林高手到寺传授拳法、棍法，发展少林武功。五代十国时高僧福居特邀十八家著名武术家到少林寺演练三年，各取所长汇集成少林拳谱，明代抗倭名将俞大猷也曾到少林寺传授棍术，所以少林寺实际上成了一个有名的会武场所，群英荟萃，各显神通。少林寺博采百家，在吸收各武艺之长后，又逐步发展成为包括有马战、步战、轻功、气功、徒手以及各种器械等许多种套路

的武术流派，后代弟子结合中华民族固有之武技精华，融汇贯通，发展充实成为名扬中外的少林武功。

少林武技名显于世，始于隋末。武僧昙宗、志操、惠玚等十三人，技艺超群，应秦王李世民邀请，参加讨伐王世充战役，出师大捷，解救李世民，打败王世充，活捉王仁则。唐太宗登基后，重赏少林寺僧，赐少林寺大量庄田银两，扩建少林寺，准许少林寺成立僧兵队伍。昙宗被封为大将军，其余的人“时危聊作将，事定复为僧”。少林武功，经受实际战斗的考验，拳艺更有发展，从此，名驰遐迩，开创了少林武功的新时期。少林寺极盛时期，占地一万余亩、大殿十四座、房屋多达五千间、寺僧发展到二千余众，其中拥有武艺高强的僧兵五百多人。传说宋代的开国皇帝赵匡胤和民族英雄岳飞等人，也得过少林真传，赵匡胤喜爱拳术，传下太祖长拳，曾将他的拳书藏于少林寺。古代《少林拳术精义》一书说岳飞神力得自某高僧，高僧所授岳飞的神勇力法在反金卫国中功勋卓著。明朝少林寺小山和尚挂过三次帅印征边，朝庭为表彰他的功绩，在少林寺前建立旗杆和石狮。





少林尚武精神千古流芳。历代多少英雄豪杰练就一整套格斗技能，在自卫抗暴、抵敌御侮中涌现了不少可歌可泣的动人事迹。明嘉靖年间，日本倭寇侵扰我国东南沿海一带，少林寺以月空为首的三十多个和尚应召组织一支僧兵队伍，开赴松江前线御倭抗敌，在战斗中，人人奋勇当先英勇杀敌，手持铁棒击杀倭寇甚多，后来因寡不敌众，月空等三十多位爱国和尚全都壮烈牺牲，以身殉国，用鲜血和生命为少林寺谱写了光荣的篇章。现在少林寺碑林与塔林中的石刻上，仍有当年爱国僧兵作战的记载。

除嵩山少林寺外，相传少林寺先后在全国各地建立了十几个分院。明代在福建九莲山又建立的一座少林寺，也以发展少林拳术著名，满清灭明后，不少爱国人士，不满外族统治，削发为僧投入少林寺，达宗和尚结交三山五岳英雄，创立佛教洪门，培育和发展洪门子弟，极力鼓吹反清复明，秉正除奸，南少林寺成为反清复明的大本营，洪门弟子的聚义厅，上上下下闪耀着精武强兵的刀光剑影，苦练杀敌本领。后来由于叛徒告密，遭到清政府派兵镇压，寺院被清兵烧毁。

辛亥革命前后，少林武功进一步在民间发展，各地武馆

林立，不少爱国志士为了推翻清朝统治，积极学习少林武功。当时武术往往被用来作为革命的实战手段，许多地方纷纷建立“大刀队”、“梭标队”，练武成风，在反清斗争中屡建奇功。



新中国成立后，党和政府非常重视少林武术的发展，许多省、市成立了武术协会和体校武术训练班，进一步推广和发展少林武术，少林武功受到人们的景仰和喜爱，深深扎根于民众之中。十年动乱期间少林武术虽倍受摧残，但“野火烧不尽，春风吹又生”，打倒“四人帮”后，少林武功又重振声威，一个个武术训练班如雨后春笋开办起来，继承和发展我国少林武术遗产，并为国家培养了大批武术人材，在出国表演交流中，为国家赢得了荣誉。

少林武功并非一人所创，而是凝结了千百万人民的心血。少林武术在漫长的岁月中由中华民族无数武林高手发展流传下来，是中华民族智慧的结晶。

少林原分五大流派，有河南（嵩山）少林、福建少林、广东少林、峨嵋少林和武当少林，每派中又分许多小派和门别，派别实繁。从地域上又可分为北少林和南少林两大流派。

少林功夫内容丰富、套路繁多。按性质大致可分为内

功、外功、硬功、轻功、气功等。内功以练精气为主；外功、硬功多指锻炼身体某一局部的猛力；轻功专练纵跳和超距；气功包括练气和养气。按技法又分拳术、棍术、枪术、刀术、剑术、技击散打、器械和器械对练等共一百多种。这些套路和软硬功夫，由于年代久远，散失很多，据不完全统计流传至今的有如下主要套路：

1. 拳　术

拳为武艺之源。少林派拳术有罗汉拳、小洪拳、大洪拳、老洪拳、少林五拳、五战拳、昭阳拳、连环拳、功力拳、潭腿、柔拳、六合拳、圆功拳、内功拳、太祖长拳、炮拳、地躺拳、少林拳、梅花拳、通背拳、观潮拳、金刚拳、七星拳、练步拳、醉八仙、猴拳、心意拳、长锤拳、五虎拳、伏虎拳、黑虎拳、大通臂、长关东拳、青龙出海拳、翻子拳、鹰爪拳、护身流拳等。

对练拳术有三合拳、咬手六合拳、开手六合拳、耳把六合拳、踢打六合拳、走马六合拳、十五合里外横炮、二十四炮、少林对拳、一百零八对拳、华拳对练、接潭腿等。

少林派拳术刚健有力、刚中有柔、朴实无华、利于实战，招招势势非打即防，没有花架子。在练习少林拳时，不受场地限制，有"拳打卧牛之地"之说，其风格主要体现一个"硬"字，攻防兼备，以攻击为主。拳势不强调外形的美观，只求技击的实用。步法进退灵活，敏捷，有冲拳一条线之说。在身段与出拳上，要求手法曲而不曲，直而不直，进退出入，一切自如。步法要求稳固而灵活，眼法讲究以目视目，运气要气沉丹田。其动作迅如闪电，转似轮旋，站如钉立，

跳似轻飞。少林拳分南北两派，南派重拳，北派重腿，每派还分许多小派。

2. 棍　术

少林派棍术有猿猴棍、风火棍、齐眉棍、大杆子、旗门棍、镇山棍、单盘龙棍、双盘龙棍、齐天大圣猴棍、六合棍、小夜叉棍、大夜叉棍、少林棍、小梅花棍、云阳棍、劈山棍、阴手棍、阳手棍、五虎擒羊棍等。

对练棍术有排棍、穿梭棍、六合杆、破棍十二路等。

棍打一大片，一扫一劈全身着力。棍练起来呼呼生风，节奏生动，棍法密集，快速勇猛。它既能强身健体，又能克敌制胜，在历代抗敌御侮中，少林棍发挥过重要作用。

3. 枪　术

枪为古代兵器之王。少林派枪术有少林枪、五虎枪、夜战枪、提炉枪、拦门枪、金花双舌枪、提拦枪、十三枪、十八名枪、二十一名枪、二十四名枪、二十七名枪、三十一名暴花枪、三十六枪、四十八名枪、八十四枪、六门枪势、十枪架、六路花枪、秘授枪谱三十六点、豹花枪等。

对练枪术有枪对枪、对手枪、战枪、双刀对枪、六合枪、三十六枪破法对练、二十一名枪对刺等。少林枪术有一条歌诀是："身法秀如猫、扎枪如斗虎，枪扎一条线、枪出如射箭，收枪如捺虎、跳步如登山，压枪如按虎、挑枪如挑龙，两眼要高看、身法要自然，拦、拿、亢、点、崩、挑、拨，各种用法奥妙全。"

4. 刀 术

刀是历代重要兵器之一，其中大刀被誉为“百兵之帅”。“刀如猛虎、枪似蛟龙”，刀术的演练一招一式都要有威武、凛烈的气概。

少林的刀有春秋大刀、梅花刀、少林单刀、少林双刀、奋勇刀、纵扑刀、雪片刀、提炉大刀、抱月刀、劈山刀、少林一路大刀、二路大刀、六合单刀、座山刀、六路双刀、八路双刀、太祖卧龙刀、马门单刀、燕尾单刀、梅花双刀、地堂双刀、滚堂刀、单刀长行刀、五虎少林追风刀等。

对练刀术有刀对刀、二合双刀、对劈单刀、对劈大刀、单刀进双刀等。刀的使用特点是缠头裹脑、翻转劈扫、撩挂云刺、托架抹挑等，并有单刀看手、双刀看走、大刀看顶手，劈、撩、斩、刺似猛虎之说。

5. 剑 术

剑术矫健、优美、豪放，自古至今流传深远。

少林派剑术有达摩剑、乾坤剑、连环剑、太乙剑、二堂剑、五堂剑、龙形剑、飞龙剑、白猿剑、绨袍剑、刘玄德双剑、青锋剑、行龙剑、武林双剑等。

对练剑术有二堂剑对刺、五堂剑对刺、少林剑对刺等。剑诀云：“剑是青龙剑，走剑要平善，气要随剑行，两眼顾剑尖，气沉两足稳，身法须自然，剑行如飞燕，剑落如停风，剑收如花絮，剑刺如钢钉。”

6. 其他兵器械类

少林武术器械有长的、短的、硬的、软的、带尖、带刺、带钩、带刃的，多种多样，古有十八般兵器之说，近计不易胜数。除上述刀、枪、剑、棍以外，还有三股叉（南方又称大钯）、方便铲、套三环、峨嵋刺、月牙铲、和戟镰、秀圈、方天画戟、双锤、大斧、双斧、三节棍、梢子棍、七节鞭、九节鞭、双鞭、刀里加鞭、绳标、虎头双钩、草镰、“五合草镰、六合战链”、戟头钩、梅花单拐、六合双拐、马牙刺、乌龟圈、双锏、日月狼牙乾坤圈、禅杖、大槊、风魔杖以及盾牌、弩等。

7. 器械对练及器械拳术对练套路

空手夺刀、空手夺枪、单刀对枪、空手夺匕首、棍穿枪、草镰合枪、梢子棍合枪、刀对枪、双刀进枪、眉齐棍合枪、单拐进枪、双拐破枪、拐子合齐眉棍、虎头钩进枪、马牙刺合枪、乌龟圈合枪、套三环合枪、方便铲合枪、月牙铲破双枪、九节鞭对棍、钢鞭对九节鞭、月牙合枪、月牙合锏、三节棍进枪、方天画戟进枪、三英战吕布、空手夺刀枪、和戟链进枪、三股叉进枪、大刀封枪、三节棍破双枪、峨嵋刺进枪等。

8. 技击散打

少林派技击散打有：闪战移身把、心意把、虎扑把、游

龙飞步、丹凤朝阳、十字乱把、老君抱葫芦、仙人摘茄、叶底偷桃、脑后砍瓜、黑虎偷心、老猴搬枝、金丝缠法、应门铁扇子、拨步炮、少鬼撵枪等。

9. 气　功

气功也是少林功夫的一大类，少林寺流传的气功有“易筋经”、“小武功”、“站桩功”、“益寿阴阳法”、“混元一气功”等。

10. 软　硬　功　夫

软硬功夫练法有多种，有卸骨法、擒拿法、点穴秘法、短打手法、各种用药法、救治法等。

（杨戈、李春生、武友　综合整理　王铁麟 插图）

第二章　拳　法

相传除河南嵩山少林寺外，自唐代起，分别在福建、山东、广东、四川、河北、山西、陕西、台湾等省建立了十余座少林寺分院，有南少林和北少林之分。“天下功夫出少林”，自古以来，少林寺拳法流传得十分深远，不少热衷于少林武术的人到少林寺学习武艺，少林弟子也到各地传授武术技法。少林派拳法经一代传一代，不断充实、发展，成为一大流派（又分许多小派），派别实繁，门类诸多，依前人所传达三百六十余门，有些已经失传，目前仍流传的有一百多种，本书汇编了其中十几种套路，供武术爱好者学习参考。



一、达摩十八手

达摩十八手，又称少林十八势或少林罗汉十八手。先并步直立，呼浊吸清，凝神听气。此为入手之内功。其前后左右十八手分述如下：

（1）**朝天直举**　即以手朝上伸举，气贯三焦，左上则右下，手掌须平，掌心相印，名为朝天踏地，此为两手。

（2）**排山运掌**　上式演毕，即将足向侧开步（一尺余距离），用柳叶掌（五指紧排）向前推掌，左右前后次第推运，仍须力贯掌心，气发丹田，有猛虎推山之势，此为四手。

（3）**黑虎伸腰**　前式毕，收足正立，再开短马，两手仍作掌式，左右分推，由短马变为高马（先低后高）。必须以腰用力，两掌齐出，且伸满时两掌心与后足心更须相印。于是左右前后起落伸推，久则腰膝坚强，收功甚速，此为四手。

（4）**雁翼舒展**　伸推毕，收马排足，略事休息，于是再吸气一口，下贯丹田，用手紧贴腿部，运腋力由下渐起，以平肩为度，如舒雁翼。且两手起时，足跟随起，落则随落，腰须硬实，足尖得力，两手起时，隐觉气贯胸开，肱涨指热，方为得益，此为一手。

（5）**揖肘钩胸**　此手先两足并步站立，再以右足踏进一步，以阳掌平排揖下，至膝为止（先曲掌而至膝，变为平掌）。收转时，以掌渐次作钩曲势，紧贴至胸，腰稍向后翻，使气注丹田，力鼓两肘拐。但揖下时，身须低伏，后足跟不可离地，此为气功之手（一手）。

（6）**挽弓开隔**　此与八段锦中，左右开弓如射雕，正复相类。其不同在于，此系短马，彼系正立，其效果遂相去甚

远。如练习时，可依骑乘射球之式，腰须后翻，一字地盆（或称马步）即为合法，此为一手。

（7）**金豹露爪** 上面所说均为掌式，现变为豹拳式（手指前中二节作钩勒形，大节与掌背平齐，拇指亦作曲形，紧贴掌边）。练时如左手拦护，则用右手作豹爪拳，尽力冲出，两手循环练习，必须开声吐气（拳吐出之时，必须与拳力相应），两足仍作半马，用力与前无异（即腋力），此为一手。

（8）**腿力跌荡** 前面技法均用手，此乃用足。其足有四法：

足尖直踢 此踢是只须稍高，过高则无力。

横腿扫击 此出横腿，其势如扫，身须取侧，收腿宜速而稳。

长腿高举 此腿法颇不可轻率使用，因此举起甚高，身法之虚空，在在堪虞。若遇名家，易为人制，须练习精到，出落如风，始可免意外。演练时，左右前后习之，必须力贯足尖为要。

钩腿盘旋 此法脚尖由外向内钩盘，练时两足如画大圆圈，身法仍以半马为宜。

以上为四法，加上以前十四手共为十八法，又称罗汉十八手。



王铁麟 插图

马少元选自《少林拳术秘诀》

二、少 林 连 环 拳

少林连环拳其动作迅速，起伏连贯，舒展大方，是人们喜爱的拳术套路之一。



预备式

预备式

动作分解：面向东站，两脚靠拢，两腿伸直，两臂垂于身体两侧，两手五指并拢贴在腿侧（左图）。

要领说明：头要正，下颏内收，眼平视；挺胸，直腰，松肩，两臂自然下垂；精神贯注，呼吸均匀，神情安静。



图 1

1. 起势

两肘外曲上提，两手于胯前停止，掌指向前斜下方，掌心斜向前，同时向左甩头，眼向左前方看（图 1 ）。

要领说明：动作迅速，肩要保持松沉。



图 2①

2. 仆步穿掌

右手向左前方穿出，同时右腿向右后方撤步，成左弓步。接上动，左手经右手心前穿，同时右手向后下方穿，左腿全蹲，右腿平仆，成仆步，两臂成一条斜直线（如图 2①）。上动不停，右手经右脚上方穿起，同时右腿屈膝，左腿伸直，成右弓步，两臂成一条平线，眼向前看（图 2②）。

要领说明：动作清楚，起伏连贯，面、右手指，右脚尖，均向西南方向。



图 2②

3. 虚步抱拳

两手由外向前，向内划弧经腰间，向外撑手，然后迅速由外向前成抱拳。左手立掌，掌心向右，右手握拳，拳心向外，小指拳轮向上，同时身体微左转，右腿屈膝半蹲，左脚收回半步，脚尖点地，成左虚步，眼向左前方看（图 3）。

要领说明：虚步挺胸，塌腰；抱拳两臂圈圆，右臂平屈胸前，左臂肘部下垂，体向正东。



图 3


图 4①

4. 并步双勾手（一）

两掌交插，掌心向外平分，向后划弧，至体后时两手变成反勾手；同时左脚由右脚内侧向右前方上步，右脚再向左脚前上一步，左脚再向左前方上一步，右脚向左脚并拢，两腿伸直，眼向左前方看（图 4①）。

要领说明：走步时腿微屈，弧行步要连贯，两手分推变勾手的动作要和走步配合协调一致，并步双勾时，身体向正东。


图 4②

并步双勾手（二）

两手变掌经身体两侧向前，在腹前交插，手心向内，不停继续向上，向两侧分劈，在两手与耳平高时，迅速变成正勾手，眼看右手（图 4②）。

要领说明：两手划弧劈掌时，舒展大方，动时眼随右手。


图 5

5. 弓步撩掌

两手变掌，同时以腕关节为轴，左掌内旋，右掌外旋。上动不停，右脚向右撤一大步，同时身体左转成左弓步。右手向前撩掌，掌心斜向上，掌指向前斜下方，左手扶于右手小臂上，眼看手，身体向正北（图 5 ）。

要领说明：转体撤步撩掌要协调一致。


图 6

6. 提膝亮掌

身体右转，重心右移，右手向右向上划弧上举，至头上方时抖手屈腕成横掌，肘稍屈，左手向左向前划弧收于右肩前，成横掌，掌心向下；同时右腿伸直，左腿向身前屈膝提起，左脚面绷平，成独立步，向左甩头 眼平视（图 6 ）。

要领说明：移重心分掌划弧与提膝要协调一致，独立时右腿必须挺直，左腿屈膝尽量上提，脚面绷平，掩裆，抖腕甩头是最后的机敏动作，身体向正东方。

7. 仆步切掌



图 7

右腿屈膝全蹲，左腿向左偏后铺地伸出成仆步；右掌同时从上向左侧落下，左掌收于右腋下，右掌切落至左脚面上，两掌匀成直掌，右手掌指向前，左手掌指向后上方，眼看右手（图 7）。

要领说明：仆步，左腿必须挺膝伸直，脚尖尽量里扣，脚掌全部着地，右腿屈膝全蹲，脚尖稍向右侧斜前方，脚掌全部着地，上身前倾，挺胸，拔背塌腰。

8. 击步穿掌



图 8

两臂向下向前后撩平，两臂成一条平线，成直掌，大指一侧匀向上，同时重心前移，两腿伸直，两脚蹬地前跳，在空中右脚击左脚，成击步，落地时左脚在前，右脚在后，眼顺左手前看（图 8）。

要领说明：起腿撩掌前伸，在空中击拍脚，要连贯一致，挺胸，腿并直，落地时两脚分开，向西北方向击步。


图 9①

9. 连环穿掌

继续向西北上右步，屈膝，同时屈右臂右手由右肋前，经左胸左腋臂下，直掌前穿，身体左转，左掌撤于右腋臂下(图 9①)。上动不停，再向西北上左步，屈膝，同时左掌直向前穿，身体右转，右掌撤于左肩前(图 9②)。然后再速向后转，重心落于左腿，同时右掌经胸前伸向前方，左手屈臂收于左胸前。

要领说明：向前上步速度要快，膝要屈，臂要直。


图 9②

10. 虚步亮掌

上动不停，右腿向西北撤步，即后方，同时移重心右腿，身体右转。右手经胸前向右拉伸，左手前穿，两臂成一平线，两手成直掌，拇指一侧勾向上，眼看右手，这时速向左转腰，向左甩头，眼看左掌，同时两掌抖腕成立掌，左脚略收，脚掌着地，右腿屈膝成左虚步(图10)。

要领说明：甩头立掌要快，虚步时塌腰，挺胸，落臂，眼看左掌，左掌向东南，右掌向西北。


图10

11. 弓步连环冲拳

左腿向东北上步，右脚向左脚后插步，同时左手向下向左向上划弧，右手屈臂收于左肩前。上动不停，左脚再向东北上步，同时左手由上经体前向左搂膝，身体左转。右手向外向右划弧收于腰间握拳，拳心向上，这时右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步，左手收抱腰间，拳心向上，右手向前冲出，拳心向下。上动不停，左右手各向前再冲一次，弓步与冲拳方向是东北（图11）。

要领说明：向东北进了三步，两臂缠绕划弧要连贯协调一致，弓步连环冲拳要快速有力。

图11

12. 马步架打冲拳

原地向右转腰，两腿屈膝下蹲，成马步，大腿尽量蹲平，同时右拳向上向右至头顶屈肘横架，拳眼朝下，左拳向左侧平冲出，拳心朝下，眼看左拳（图12）。

要领说明：马步大腿屈膝蹲平，脚尖里扣正对前方、挺胸、塌腰、落臂，身体重心落于两腿之间。



图12

13. 分手点腿


图13

身体左转，两膝略直，重心移于左腿，左脚尖外撇，同时右拳下落，两腕交插两拳变掌，右手向下向右变成反钩手，左手向下向左向上划弧，横架头上方，翻腕成横掌，这时右腿迅速前点(图13)。

要领说明：拧身分手要快，点腿力点到达脚尖，点腿方向正北。

14. 弓步撞掌


图14

右腿落地震脚，左腿提起，脚面贴在右腿后，同时右手向身前擦打，左手拍在右手腕部，这时以右手腕为轴，变掌上转，左手扶在手腕部，同时掳收于右腰前，再上左步成左弓步，右腿蹬直，左手扶右手腕同时前伸撞掌，掌与腰平（图14)。

要领说明：震脚拍手要同时，掳手收腰与提腿稍停，弓步撞掌要迅速有力，勇猛。

15. 仆步横击掌



图15

右掌旋腕刁手握拳，拳心朝上，左掌横于右手腕部，掌心朝下，这时重心后移右腿全蹲成仆步，左腿挺膝伸直，同时右拳收抱腰间拳心朝上，左掌迅速向前下方横出，落于左脚上方，成横掌，掌心朝下，眼看左掌（图15）

要领说明：同前仆步。

16. 上步贯拳



图16

左掌前上方引手，同时右腿伸直前进一步，右拳自右向前贯，拳心向下，高与眼平，左手拍于右小臂上，眼看右拳（图16）。

要领说明：引手起身上步动作要快，左手拍于右臂贯拳要脆，贯拳上步方向正北。

17. 退步冲拳



图17

上动不停身体左转向后，同时重心偏于右腿，左手扶于右手腕部，同时右手缠腕作一次刁手，向右腰间搂收，这时迅速向后撤左腿成右弓步，同时左掌向前推出，掌心向右，高与肩平。右拳收抱于腰，拳心向上，此时右腿向后撤一步成左弓步，同时右拳迅速向前冲出，拳心向下，左拳收抱腰间，拳心向上，眼向前看（图17）。

要领说明：转身刁搂和退步冲拳要连贯一致，弓步时要做到前腿弓平，后腿伸直，全脚着地，腿向后撤，方向北，冲拳方向是南方。

18. 提膝穿掌

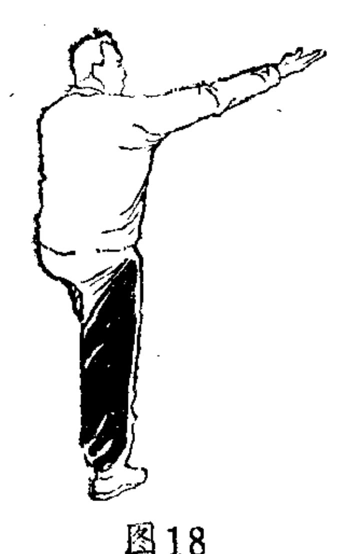
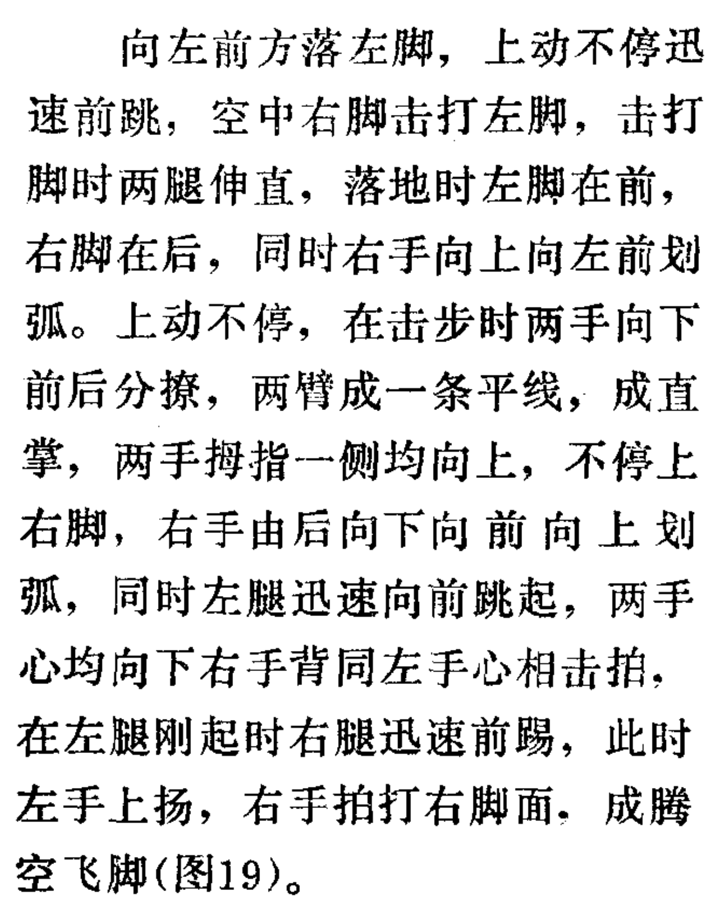


图18

身体右转，重心移于右腿，右腿挺直独立，左腿屈膝收提，脚面绷平，同时两手变掌向右平划弧，右手划弧收腰，左手屈肘横掌于胸前，左手心向下，右手心向上。上动不停，右手背由左手背上向北偏西穿出，高不过眼，右手心向上，左手停于右肩前，成立掌，眼顺右手前看（图18）。

要领说明：两手划弧与转身一致，提膝与穿掌要一致，但总的要连贯，独立时身体向正西方。

19. 击步腾空飞脚



向左前方落左脚，上动不停迅速前跳，空中右脚击打左脚，击打脚时两腿伸直，落地时左脚在前，右脚在后，同时右手向上向左前划弧。上动不停，在击步时两手向下前后分撩，两臂成一条平线，成直掌，两手拇指一侧均向上，不停上右脚，右手由后向下向前向上划弧，同时左腿迅速向前跳起，两手心均向下右手背同左手心相击拍，在左腿刚起时右腿迅速前踢，此时左手上扬，右手拍打右脚面，成腾空飞脚(图19)。



图19

要领说明：击步接腾空飞脚，两手分掌击拍，动作快速连贯，腾空要高，击拍要准确响亮，方向南偏东。

20. 翻身弓步劈掌

在腾空飞脚完成后，还没落地即急速左转向后翻身，同时劈右掌成直掌，拇指一侧向上，左掌托于右腕部手心向上，成左弓步(图20)。



图20

要领说明：尽量做到空中翻身劈掌，落地定形弓步，身体与右手指向正北。

21. 弓步挑掌



图21

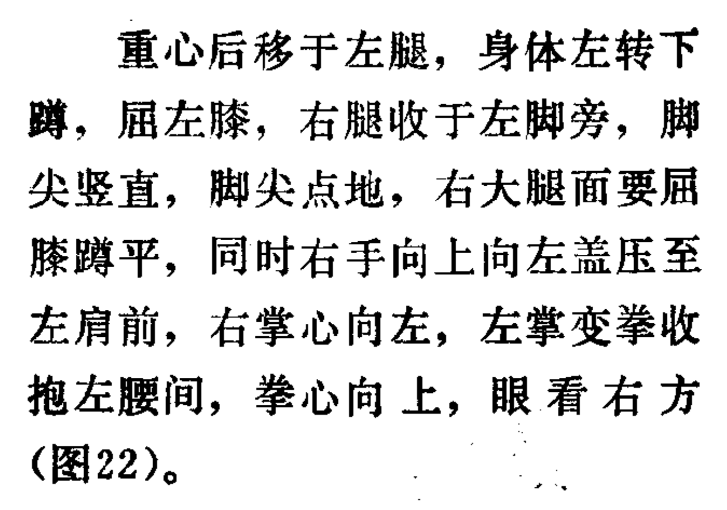
身体向右后转，成右弓步，同时右手向下向右前挑掌，成立掌，掌指向上，小指一侧向前，腕与肩高，眼向前看。左手在左后成正勾手，腕稍高于肩，勾尖向下，两臂成一条直线（图21）。

要领说明：转身挑掌要快，立掌时抖腕，弓步挑掌方向正南。

22. 右丁步盖掌



图22



重心后移于左腿，身体左转下蹲，屈左膝，右腿收于左脚旁，脚尖竖直，脚尖点地，右大腿面要屈膝蹲平，同时右手向上向左盖压至左肩前，右掌心向左，左掌变拳收抱左腰间，拳心向上，眼看右方（图22）。

要领说明：屈膝转腰，收蹲要稳，身体向正东。

23. 翻身震脚弓步劈



图23

向右后转，抬右腿震脚，脚方向西北，左腿提起，左脚贴于右小腿后，同时右掌随体转，向前向右后向上划弧举起。左手随转身向上向前劈掌，这时向西北方向落左步，右掌前劈，右腕部落于左手心上，成为左弓步劈掌（图23）。

要领说明：翻身震脚扣腿，弓步劈掌要连贯，准确有力。

24. 歇步托掌



图24

重心后移，身体右转，同时右掌向上向后向下划弧，左手前伸引掌，重心前移，身体左转，同时盖上右步成歇步。右手前托，左手拍扶右小臂上；右手掌心斜前方，手指向前斜下方，眼看右手(图24)。

要领说明：歇步时两腿屈膝全蹲，右大腿盖压在左大腿上，右脚以全脚掌着地，左脚仅以前脚掌着地；左脚跟翘起，臀部坐于左小腿上靠近左脚跟，塌腰前探，两腿必须叠拢。

25. 分劈掌蹬脚


图25

两腿伸直重心移于右腿，同时两手腕交插上举，掌心朝外，右腿独立提左膝，此时向前蹬左腿，勾脚，两手由上向前后分劈，立掌，掌指向上，左脚蹬时正对左手，眼看左手（图25）。

要领说明：起身蹬脚劈掌速度要快，准确有力，左右劈掌时稍高于肩，左脚蹬在左手下方，蹬脚方向西北。

26. 上步旋风脚


图26

两手向下向右后，向上划弧，同时落左脚，右脚上前一步，这时右脚着地踏实，两掌向下向左，向上甩动，上身随之从左向上翻，右腿随势伸直，左腿屈膝提起离开地面，上动不停右脚蹬地跃起，身体悬空，上身在空中利用翻转之惯性力量继续向左旋转；右脚同时从右向上，向额前里合横摆，至额前，左掌迎击右脚脚底（图26）。

要领说明：旋风脚，是一个跳跃的翻转动作，要转体三百六十度，所以必须跳得高，击拍准确响亮，落步时身向西南。

27. 歇步上架下截拳

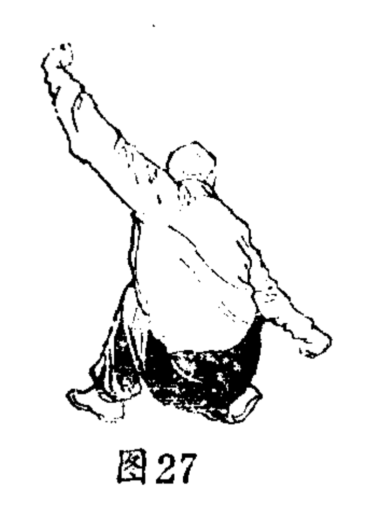


图27

两手变拳交插于头上方，拳心向内，右手在里，左腿插于右腿后，此时两腿屈膝全蹲成歇步，同时左拳外翻横架于头上方，拳眼朝下，右拳向右下方截打，拳心向下，距地面十公分，眼看右拳（图27）。

要领说明：两腿要求同前势，塌腰还要右转探身，体向正西，砸拳方向正北。

28. 转身震脚弓步双撞拳



图28

身体左转随势而起，两手变掌由下向上交插头上方，掌心向外，右手在外，同时右脚在左脚旁屈膝震脚左脚屈膝提在右脚旁，两手向两侧划弧收抱腰间，掌心贴于腰旁，此时左脚前上一步，成左弓步，同时两掌向前撞出，高与肩平与肩宽，掌心相对，掌指向上成立掌，眼向前看(图28)。

要领说明：转身震脚分手收腰，动作连贯弓步撞掌准确有力，方向正北。


图29

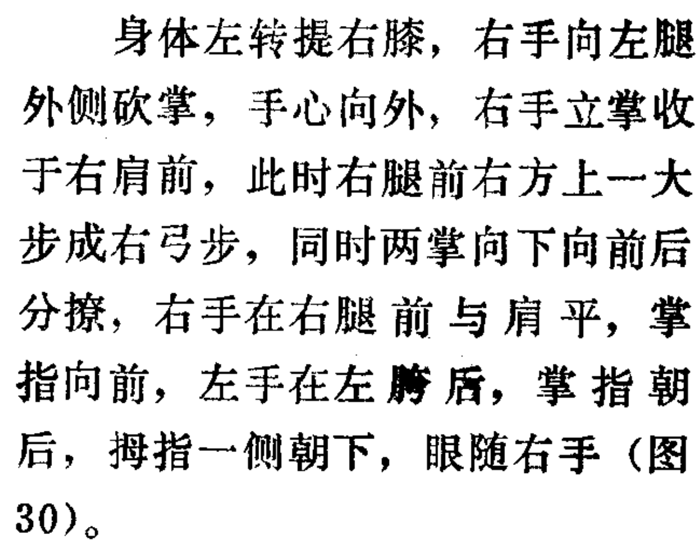
29. 马步上架反拓掌

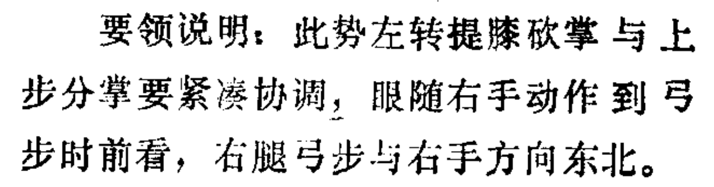
身体右转两腿蹲平成马步，同时右掌向上屈臂横架于头上方，掌心朝前，左手屈臂划弧经左胸前，向左胯旁横拓，掌心斜向下，小指一侧向外，眼看左手(图29)。

要领说明：转体拓掌要快速有力，蹲好马步身体向正东。


图30

30. 弓步分撩掌


身体左转提右膝，右手向左腿外侧砍掌，手心向外，右手立掌收于右肩前，此时右腿前右方上一大步成右弓步，同时两掌向下向前后分撩，右手在右腿前与肩平，掌指向前，左手在左胯后，掌指朝后，拇指一侧朝下，眼随右手（图30)。


要领说明：此势左转提膝砍掌与上步分掌要紧凑协调，眼随右手动作到弓步时前看，右腿弓步与右手方向东北。

31. 丁步劈掌



图31

身体左转重心后移，左腿屈膝半蹲，右脚以脚尖在左脚内侧二分之一的地方落地，左腿担负全身重量，右脚尖虚着地面，成丁步，同时右掌向上向左下，变拳经腹前屈肘收抱腰间，拳心向上，左手在右臂内经右胸向上向左划弧劈掌，成立掌，掌指朝上，小指一侧朝左，眼看左手（图31）。

要领说明：丁步两腿要并拢，大腿要坐平，两脚要分清虚实，上身挺胸塌腰，两手划弧右手按压左手劈掌和变丁步要协调，丁步时身体向正面。

32. 转身弓步穿掌



图32

向右转腰松胯，左手向上向右肩前下按，同时右手收于腰间，手心向上，此时向东北方向上右步前弓腿，同时右手经左手背向前平穿出，手心向上（图32），上动不停，左腿再向前上步成左弓步。同时左手翻掌手心向上，由右臂上向前上方穿出，手心向上，高稍过头，右掌抽回于左肩前，掌心向上，眼看左掌。

要领说明：进步穿掌快速协调，进步方向东北。

33. 转身虚步上架栽拳

提右膝右转向西北方向落右步，右腿半蹲，左腿移至右脚前方，面向正南，右腿担负全身重量，左脚前掌着地，同时提右膝挂右掌于右膝外，落右步时右手由后向上变拳，屈劈上架，拳眼向下，左手由外向上经胸前划弧向下栽拳于左膝上，拳眼向里，眼看前方（图33）。

要领说明：虚步要虚实分明，踏地落实之腿屈膝半蹲，脚跟不得离地：虚步之腿前脚掌着地，膝关节微屈，挺胸塌腰，落臀，两手划弧栽拳要协调，眼随右手动作，在最后上架拳时迅速甩头向前看，方向正南。

图33

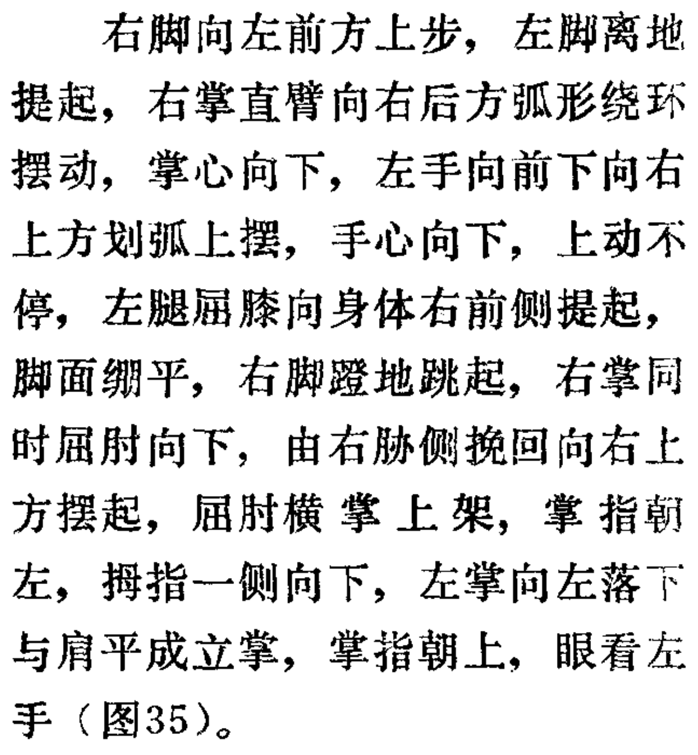
34. 弓步抄掌

身体微右转，同时两拳变掌向上向右双劈，上动不停，急速向左转身，左脚向左方迈一大步成左弓步，同时左手向下向左搂提于左后方，成正勾手，稍高於肩，勾尖朝下，右手屈臂由右腰间经腹前抄向前方，手心向上，掌指向前，位与肩平，眼顺右手前看，右手方向东南（图34）。

要领说明：此势要求身法灵活，身体转动先右后左，手要配合，左腿弓步方向正东，右手停止时方向东南。

图34

35. 垫步腾空



右脚向左前方上步，左脚离地提起，右掌直臂向右后方弧形绕环摆动，掌心向下，左手向前下向右上方划弧上摆，手心向下，上动不停，左腿屈膝向身体右前侧提起，脚面绷平，右脚蹬地跳起，右掌同时屈肘向下，由右胁侧挽回向右上方摆起，屈肘横掌上架，掌指朝左，拇指一侧向下，左掌向左落下与肩平成立掌，掌指朝上，眼看左手（图35）。



图35

要领说明：步法要连贯快速，右掌的摆动必须和步法配合一致，垫步跳起不要过高，上身一定要向侧倾，左膝尽量上提，向东南方向垫步。

36.腾空转身摆莲

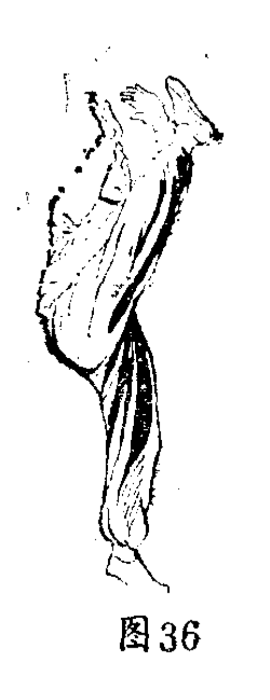


图36

上动不停，右脚落步，左脚随后在右脚前方落步，右脚再向右前方上步，上身随之右转。上动不停，左腿向身前摆起，右掌从右向下向脸前屈肘弧形绕环摆动，掌心朝下，左掌从左向上，向脸前屈肘弧形摆动，在额前迎击右掌背，右

脚同时蹬地跳起，身体悬空，在空中右腿屈膝提起，上身从右向后转，两掌分开一起屈肘移向右上方，掌心朝前，上身继续转至正东方向，右脚从左向上，经脸前向右直腿弧形外摆，脚面绷平，两掌在额前左先右后地击拍右脚面，眼看右脚（图36）。

要领说明：使垫步的步法和本动作的步法，接连成一个半圆弧形步，要使转体和蹬地跳起的动作协调一致，两手击拍必须准确，响亮。

37.后扫腿

左腿屈膝全蹲，上身向右下方拧腰转动，两掌随身转动，至右下方均以掌心扶地。上动不停，右脚趁上身拧腰右转之势直腿向后贴地后扫一周；完成后扫时，成右仆步，眼看右前方（图37）。

要领说明：后扫必须以左脚掌为轴，右腿伸直，脚贴地面，很迅速地转一周，完成后扫时，身体向正东方。



图37

38.弓步上架栽拳

图38

重心右移成右弓步，身体右转，左腿伸直，同时两手变拳，右手向右后下向上划弧，至头上方时成架拳，拳眼向下，左拳向右经右肩向下栽于右膝盖上，拳眼向里随右拳上架时向左甩头，眼看左前方（图38）。

要领说明：划弧与弓步要协调，上架时甩头左前方看要迅速。方向正东。

39.提膝穿手跳歇步亮掌



图39

两拳变掌向外左右分手，左手向外划弧收于左腰间，手心向上，右手向外划弧经右腰间向右上方穿出，手心向上，同时右腿屈膝在身前提起，脚背绷直，上身随右穿掌势向右倾斜。上动不停，右脚向右前方落步，右腿屈膝，同时左掌由右臂上面向右掌前方穿出，掌心朝上，右掌从左掌下面屈肘向腹前，向下向右划弧，同时右脚蹬地跳起，左脚向前跃进一步，上体稍右转，右腿即从身后向左侧插步，两

腿屈膝下蹲成歇步，同时左掌向前向左后反臂斜举，至身后时五指捏拢勾手，勾尖朝上，右掌随即向上屈肘，屈腕横掌架于头上方，掌心朝前，眼向身体左侧平视，眼看正南（图39）。

要领说明：穿掌提膝接跳歇步亮掌两手划弧，要协调一致，最后要甩头左看抖腕。

40.翻身提膝穿掌

右掌经左肩前下落，左勾手变掌下落，同时身体右转上翻身，右手随转势向上向右向下划弧收于右腰间，手心向上，左手向上向右肩前下按，手心向下成横掌，此时两腿伸直，提左膝，右手经左手背向前平穿出，手心向上，与肩平伸直时迅速向下翻手变勾，勾尖朝下，左手向下向前划弧上挑成立掌，小指一侧朝前，腕与肩平，眼顺左手前看（图40）。

要领说明：翻身提膝穿掌眼看右掌，变勾手左挑掌时上身微左转向左甩头，眼顺左掌前看，姿势左掌向北。



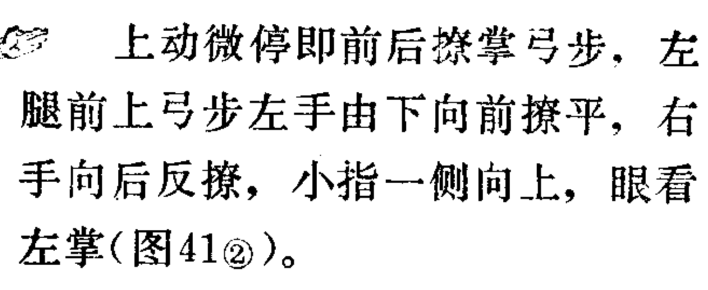
图40

41.丁步劈掌分手


图41①

向左落步，同时右手变掌下落，上势不停，左脚向左前上步，左手下落，右手由左向上向右划弧下臂，与肩平成直掌，上动不停，左手由左向上向右手前下劈，右脚向左脚前上步屈膝下蹲，大腿蹲平，左脚尖点地成丁步，左掌劈在左腿里侧，掌指向下，右手屈肘收于左肩前成立掌，掌指朝上（图41①）。

要领说明：左右脚上步时绕步，两手配合脚动，丁步时面向正北。


图41②

上动微停即前后撩掌弓步，左腿前上弓步左手由下向前撩平，右手向后反撩，小指一侧向上，眼看左掌（图41②）。

要领说明：弓步分掌要迅速有力，弓步分掌方向正北。

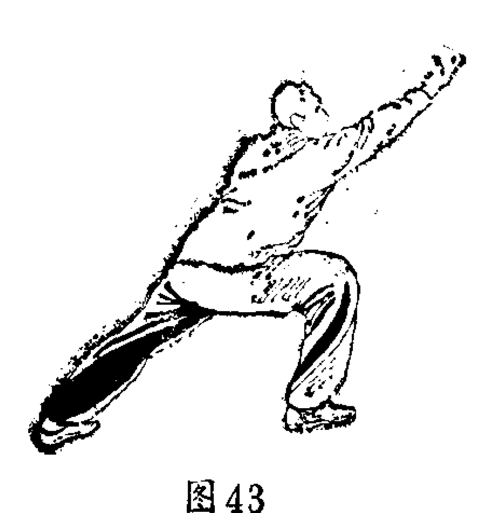
42.缠丝腿侧踹


图42

身体左转，右手向前两手腕部相搭，右手在上，手心朝下，左手在下，手心朝上，与胸平高。两手左右分掌为身体两侧，左手与肩平，右手稍低于肩，同时右腿经身体右侧摆起，向身前跨腿里缠，上身左转，左腿伸直站立，右脚向右侧用力踹出，上身稍向左侧倾斜，眼看右脚（图42）。

要领说明：转身分掌要协调一致，缠丝腿速度要快，踹腿要有力，踹腿方向正北。

43.弓步穿掌


图43

身体右转，左臂屈肘由上向胸前下按，成横掌手心朝下，同时右掌屈臂收腰手心朝上，此时向前落步成右弓步，同时右掌经左手背上向前直穿出，与肩平，手心向上，左手收于右肩前，手心向下成横掌，眼看右手（图43）。

要领说明：右手穿掌与弓步要协调一致，穿掌方向正北。


图44

44. 翻身弓步劈掌

向后翻身成左弓步，同时左手向上向左前方劈掌，右手接连劈掌于左手上腕上，两腕相搭，掌指斜向上，眼向前看（图44）。

要领说明：翻身劈掌动作要快，劈掌方向正南。


图45

45. 后撩腿

重心后移，左腿向后撩起，脚面绷平，膝关节略屈，同时两掌前后分撩，右手前伸，身体前倾微向左转，左手向下向后撩掌与脚平，左臂与肩平成反撩直掌，拇指一侧朝下，头向左后转眼看左手（图45）。

要领说明：后撩腿与左手动作要迅速，右手随身体前倾前伸，后撩腿方向正北。


图46

46. 虚步劈掌

左脚落地后，随即向左后转身，同时左掌向下经体前向上随体转向前劈掌，两臂伸平成直掌，同时重心落于右腿，右腿屈膝半蹲，左脚收回半步，以前脚掌着地，左膝略屈成左虚步，眼看左手（图46）。

要领说明：劈掌转身要同时蹲好虚步，方向正北。

47. 前扫腿

重心移于左腿，左腿屈膝，右腿伸直，右臂从头上屈肘下落，左手屈肘从右臂里面上穿出，屈肘上架于头上方成横掌，拇指一侧朝下，右掌下降摆向身后，五指捏拢成勾手，反臂斜举，勾尖朝上。左腿全蹲，以左脚前掌为轴碾地，右脚掌贴地直腿向前扫转一周（图47）。

图47

要领说明：移重心屈膝亮掌至左腿全蹲为前扫半周，全蹲后亮掌勾手以下蹲转身的惯性为正式扫腿再扫一周，共一周半，扫完时为右仆步，体向正西。

48. 并步分掌

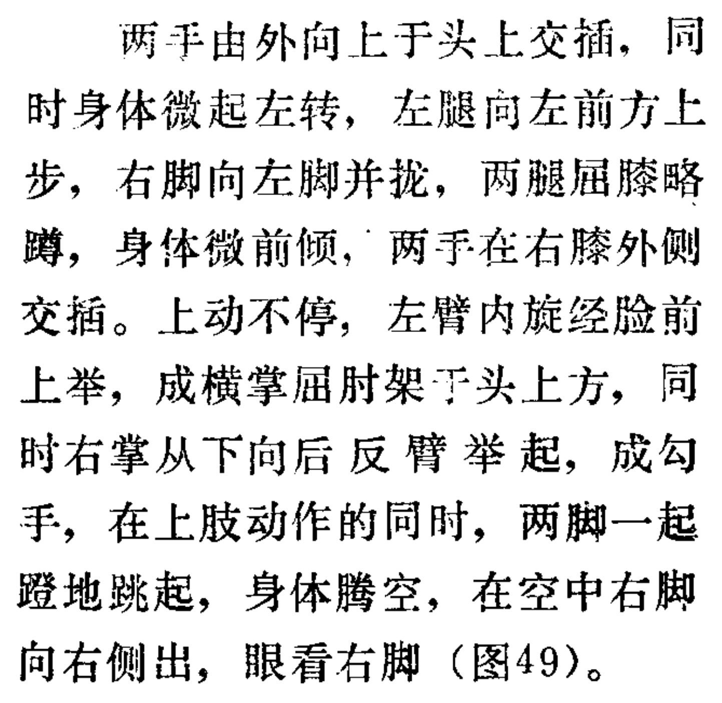
起身右转，右步向右前挪步，左脚同右脚并拢，两腿屈膝半蹲，同时两臂由外向上在头上方交插随屈膝两手向下，经腹前向左右两侧分掌，左手由外向上与头高时停，掌心向外，右手分掌向外与胯高时停，手心向外，眼看前下方（图48）。



图48

要领说明：两手随起身向上，随蹲身下分，下蹲时身体向东北。

49. 腾空侧踹



两手由外向上于头上交插，同时身体微起左转，左腿向左前方上步，右脚向左脚并拢，两腿屈膝略蹲，身体微前倾，两手在右膝外侧交插。上动不停，左臂内旋经脸前上举，成横掌屈肘架于头上方，同时右掌从下向后反臂举起，成勾手，在上肢动作的同时，两脚一起蹬地跳起，身体腾空，在空中右脚向右侧出，眼看右脚（图49）。



图49

要领说明：两臂向上划弧上步下蹲要同时，动作不停迅速两脚蹬地跳起，两手也同时作动作，在空中完成一侧的动作，腿的方向正北。

50. 勾踢挂掌



图50

身体右转，右脚踏地震脚，同时左腿伸直勾脚，脚跟擦地向前上勾踢，高度不过膝盖，两拳变掌交叉于腹前，左手在上，手心向里，在勾踢时两掌迅速由下向前后分撩，右手与头高，左手于胯后，两手指和眼均向左方（图50）。

要领说明：震脚与两手交叉要同时，勾踢与两掌分撩要一致，身体方向东北，勾踢方向东北。

51. 弓步砸拳

身体左转落左步，同时两手下落于腹前交插，右腿屈膝右脚面贴于左小腿后，此时右手向上向右划弧，左手向下向左划弧，两臂屈肘于胸前，左手在外，手心向下，右手在内变拳，拳心向下，此时右脚向北落步，同时右拳反臂砸出，拳心向上，眼看右拳（图51）。

图51

要领说明：最后砸拳落步要一致，砸拳时以肘部为轴只动小臂，砸拳方向正北。

52. 转身引掌



图52

身体左转向后，随体转左手下落经体前向左上挑，与肩平，同时重心移于左腿，右拳臂外旋斜向下拳眼向下，眼看左掌（图52）。

要领说明：转身移重心与两臂动作要一致，左腿略屈不作弓步，右腿伸直，左掌上挑方向正南。


图53

53. 迎面腿

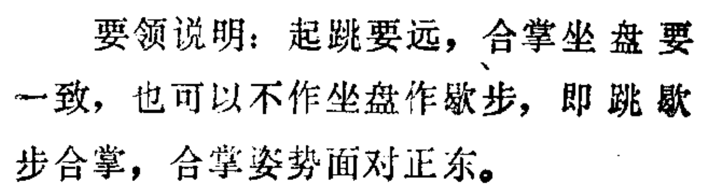
右拳下落向前上鼻前划弧上挑，同时左手拍于右腕上，右脚向右手小指处踢腿，勾脚，右手拳眼对鼻尖，眼注视右拳（图53）。

要领说明：右拳划弧与右踢腿速度要快，手要接近鼻前。

54. 跳步坐盘

右手变掌两手下落，同时右脚向前落步；左脚再向前上一步，同时两手向左右上起，此时不停右脚借上步惯性向前跳步，身体左转，同时左脚向右腿后右侧叉步，两腿屈膝成坐盘，两手由两侧上方向头上合掌下落停于胸前，眼看前方（图54）。


图54


要领说明：起跳要远，合掌坐盘要一致，也可以不作坐盘作歇步，即跳歇步合掌，合掌姿势面对正东。

55.仆步穿掌



图55

两腿伸直跳起，左腿屈膝全蹲，右腿向右侧伸直，落地成右仆步，两脚掌全着地，同时两掌向下向左右插分掌，两臂成一条斜直线，右手接近右脚面，左手于左上方，两手均成直掌，手心向前，眼看右掌（图55）。

要领说明：仆步要求同前仆步姿势，两掌跳起分掌落步停，方向不变。

56.翻身提膝穿掌



图56

左腿伸直向右上步，同时身体右转向后翻身右手向上随体转向右劈，与肩平时转手心朝上，左手随体转由下向左上划弧挑起，与腰高时屈肘于腰间，手心向上，此时左手前穿经右手心向前直平穿出，手指向前手心向上，与肩平，右手收于肩前，手心向上，同时提右膝身体右转，成独立步（图56）。

要领说明：两手随身体翻转成圆形，手与脚上步提膝要协调，由上势仆步到此势提膝身体共转二百七十度，提膝穿掌方向正北。

57. 仆步亮掌


图57

右腿向右落步，同时左腿屈膝全蹲，右腿伸直平舖，右臂屈肘下降，向右直臂摆动，此时左腿蹬直，身体重心右移，左腿伸直平舖，右腿屈膝全蹲，成左仆步。同时左掌从上向下，向身后绕行，至身后时屈腕提拢成勾手，反臂斜举，勾尖朝上，右掌随即从下向上绕行，至上方时屈腕成横掌，屈肘横架，拇指一侧朝下，脸向左转，眼向左侧平视（图57）。

要领说明：由右仆步过渡到左仆步，要轻松舒展，亮掌时抖腕甩头。身体方向正东。

58. 扣腿穿掌


图58

身体右转，右腿半屈左腿提膝，左脚面贴在右腿后小腿上方，随体转右手向右后平摆屈肘收于腰间，手心向上，左手由左向前平摆屈肘于胸前，手心向下成横掌，此时右手由左手背上向前穿出，右臂伸直掌与肩高成直平掌，掌心向上，掌指朝前，同时左手收于右肩前，眼看右手（图58）。

要领说明：两手随身体的起身和转腰要协调，在扣腿时右掌迅速前穿，手掌前穿方向正南。



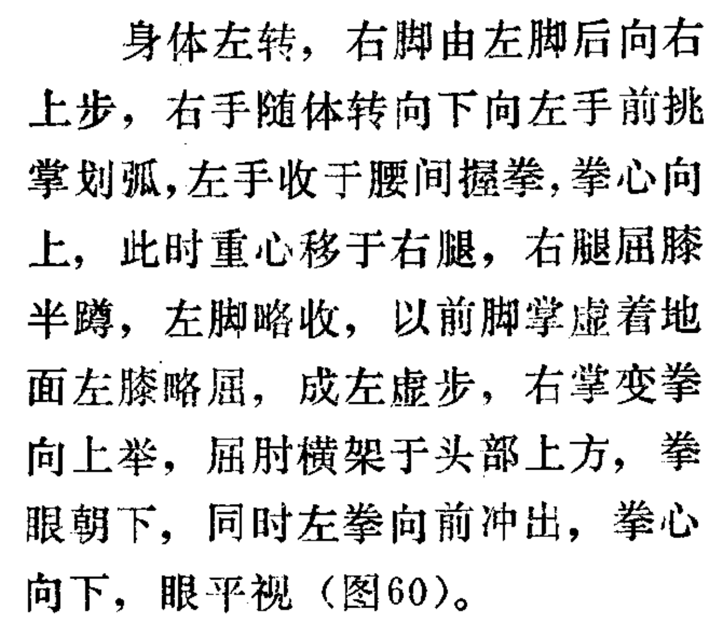
图59

59. 弓步撩掌

身体左转，左腿向左前斜方落步成左弓步，同时左手随左腿斜前方撩出成直掌，拇指一侧朝上，同时后右臂外旋，拇指一侧朝上，眼看左掌（图59）。

要领说明：落步撩掌方向是东北。

60. 虚步上架冲拳



身体左转，右脚由左脚后向右上步，右手随体转向下向左手前挑掌划弧，左手收于腰间握拳，拳心向上，此时重心移于右腿，右腿屈膝半蹲，左脚略收，以前脚掌虚着地面左膝略屈，成左虚步，右掌变拳向上举，屈肘横架于头部上方，拳眼朝下，同时左拳向前冲出，拳心向下，眼平视（图60）。



图60

要领说明：移右脚与右手向前挑划弧时要和腰部动作配合，完成虚步时要与上架冲拳同时，身体向东北，冲拳和眼向正北。

61. 撤步前穿双掌



图61

左脚向右脚后撤步，右脚再向后撤一大步成左弓步，同时两拳变掌向左右平绕腰间，向前伸出成平掌，两手与肩宽与肩平，手心朝上掌稍朝前，眼顺手方向前看(图61)。

要领说明：两脚斜后方撤步，要与两手左右平划协调一致，穿掌与弓步方向东北。

62. 点步抱拳



图62

重心后移，身体微右转，两掌随体动经腰间向后下方划弧撑手，此时右腿伸直，左脚收于右脚前，左脚掌着地成高虚步，同时两臂屈肘抱拳于胸前，右手握拳平屈，拳眼向下，左手立掌，掌心向右，掌指向上，向左甩头平视（图62）。

要领说明：右手拳和左手心接触成抱拳，两臂圈圆。虚步要虚实分明，挺胸，收腹，甩头注目。身体方向正东，甩头向左前方看。



图63

63. 并步按掌

左脚向后撤一步和右脚并拢，两腿伸直，同时两手向下向两侧向上划弧，至头上方时中指相对，手心向下经胸下按于小腹前掌心向下，中指相对，眼看左前方（图63）。

要领说明：撤步划弧要协调，按掌并步要同时，挺胸，收腹，身体面向正东。



图64

64. 上步还原

左脚左前方上步，右脚向左脚并拢，同时两手落于体侧，眼看前方，预与备动作和起势位置相同（图64）。

（方世锦　整理　王铁麟、任志强　插图）

三、少林五拳

（龙、虎、豹、蛇、鹤拳）

少林五拳，即以龙、虎、豹、蛇、鹤为模拟对象的拳术。相传元代少林派拳术大师白玉峰，根据三国时代华佗的"五禽戏"（即模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，锻炼身体的体操），结合少林拳法和模拟五种动物动作，进而创作出的白氏五拳（龙拳、虎拳、豹拳、蛇拳、鹤拳）。白玉峰说过："人之一身，精、力、气、骨、神五者，必须交修互练，始可臻上乘神化之境。"故少林五拳有龙拳练神、虎拳练骨、豹拳练力、蛇拳练气、鹤拳练精之说。

（1）**龙拳练神**　练时周身无须用力，暗听气注丹田，遍体活泼，两臂沉静，五心相印、如神龙游空，夭矫不测。

（2）**虎拳练骨**　练时须鼓实全身之气，臂坚腰实，腋力充沛，一气整贯，始终不懈，起落有势，怒目强项，有怒虎出林，两爪排山之势。

（3）**豹拳练力**　豹之威不如虎，而力则较虎为巨。盖以豹喜跳跃，腰肾不比虎弱。练时必须短马起落，全身鼓力，两拳紧握，五指如钩铜屈铁，故豹式多握拳，又名金豹拳。

（4）**蛇拳练气**　气之吞吐抑扬，以沉静柔实为主，如蛇之气，节节灵通。练气柔身而出，臂活腰灵，并两指而推按起落，象蛇一样，游荡曲折。

（5）**鹤拳练精**　此拳以缓急适中为宜。白玉峰说过："鹤之精在足，鹤之神在静"，学者应按此方法，练时须凝精铸神，舒臂运气，神闲志暇，心手相忘。

少林五拳分解动作如下：

（一）虎　拳

（1）起势成立正姿式，两脚并拢，两手合抱于胸前（如图1）

（2）右转90度，两手下垂至腰间，成立定姿势（如图2）。

（3）左右脚向前行三步，人行虎步（如图3）。

（4）两手合十向上举，名为昂头独立姿势（如图4）。

（5）双手握拳，向后退三步，人行虎步（如图5）。

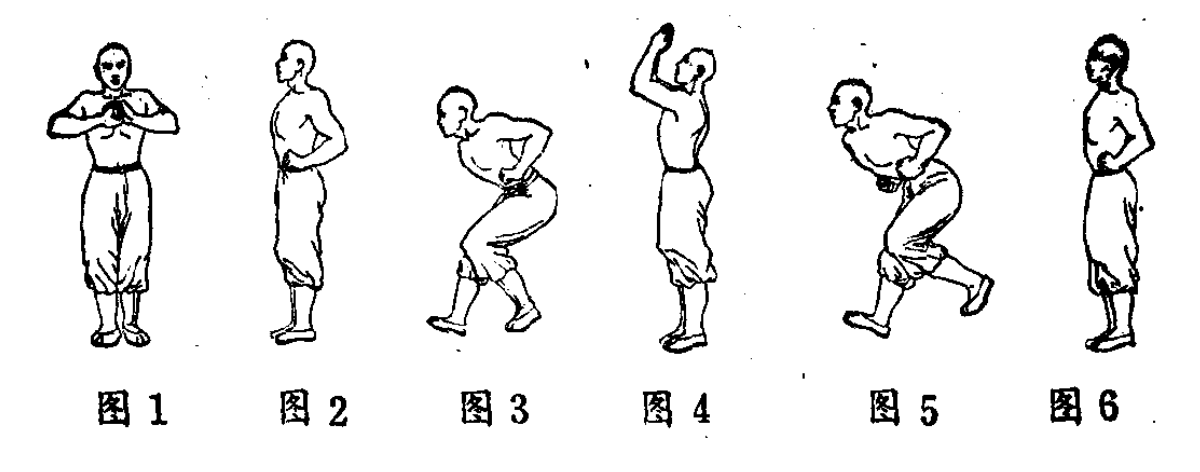


图1　图2　图3　图4　图5　图6

（6）退回初立位置，昂然而立（如图6）。

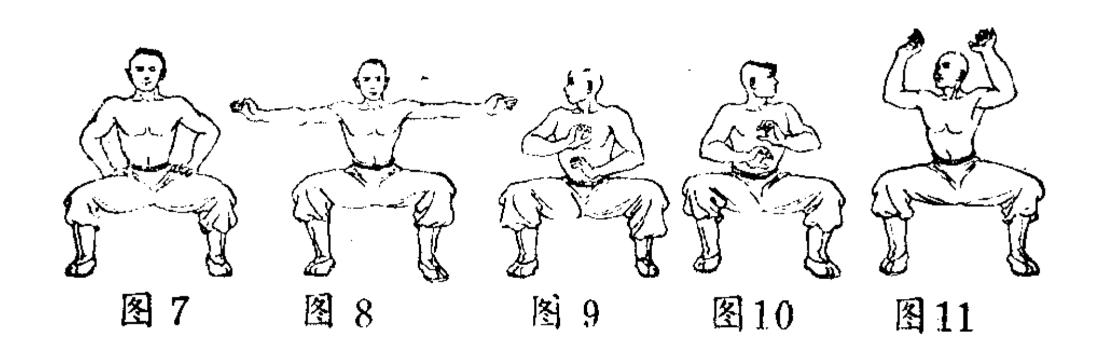
（7）成骑马蹲裆势，气贯丹田（如图7）。

（8）将两臂伸直，然后再变为平举，使两胸开张（如图8）。

（9）右手在上，左手在下，名为五形八卦手（如图9）。

（10）左手在上，右手在下，仍为五形八卦手（如图10）。

（11）双手呈虎爪形，上举过头，下落至肩（如图11）。


图7　图8　图9　图10　图11

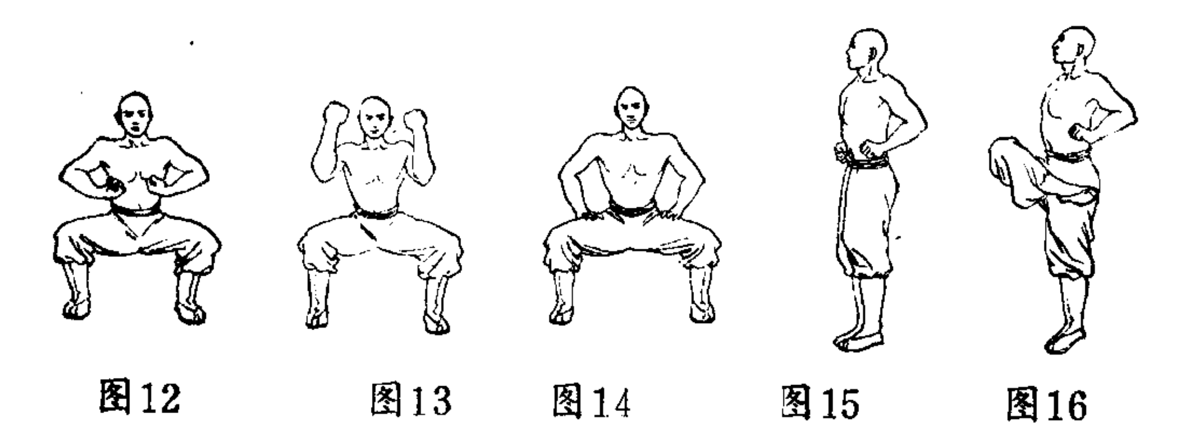
(12) 双掌推直，再握拳用腕力收回（如图12)。

(13) 将双拳向高一举，使气贯入丹田（如图13)。

(14) 拳顺势往下一坠，两手按于大腿部，名黑虎落地生根法（如图14)。

(15) 起身向上，两足收齐，复成立定姿势（如图15)。

(16) 起右脚，成昂头独立姿势（如图16)。


图12　图13　图14　图15　图16

(17) 复成马步，上身向右转，左掌推出（如图17)。

(18) 握右拳曲肘向上一冲，左手握拳，并用慢力收回（如图18)。

(19) 用右手向左一扫，变为此形（如图19)。

(20) 右手向前一推，即握拳收回，复将左手又一推，也握拳收回至胸前，将身慢慢移正（如图20)。

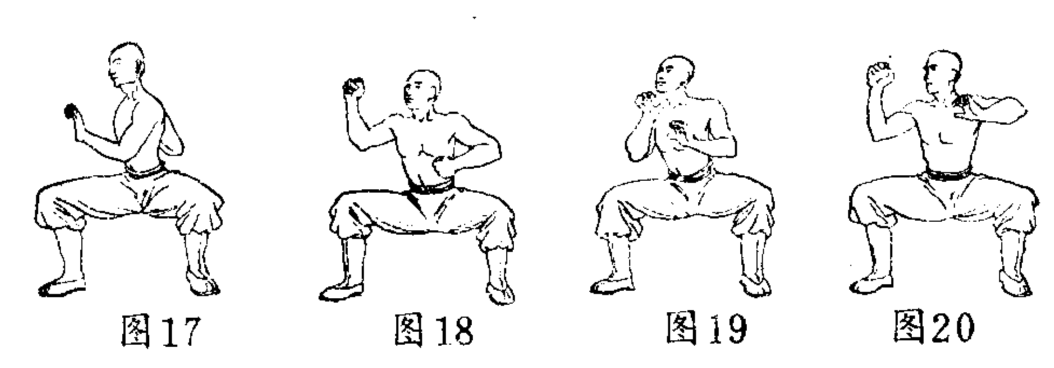


图17　图18　图19　图20

（21）双手抓拳，再用慢力收回腰部，两手与腰平，如握千斤（如图21）。

（22）两手变为朝天虎爪，掌心向上至眉头为止（如图22）。

（23）两手向下一坠，按于大腿。然后再收回马步，合脚立定（如图23）。

（24）左脚先起，再落下，用脚趾落地，脚根离地（如图24）。

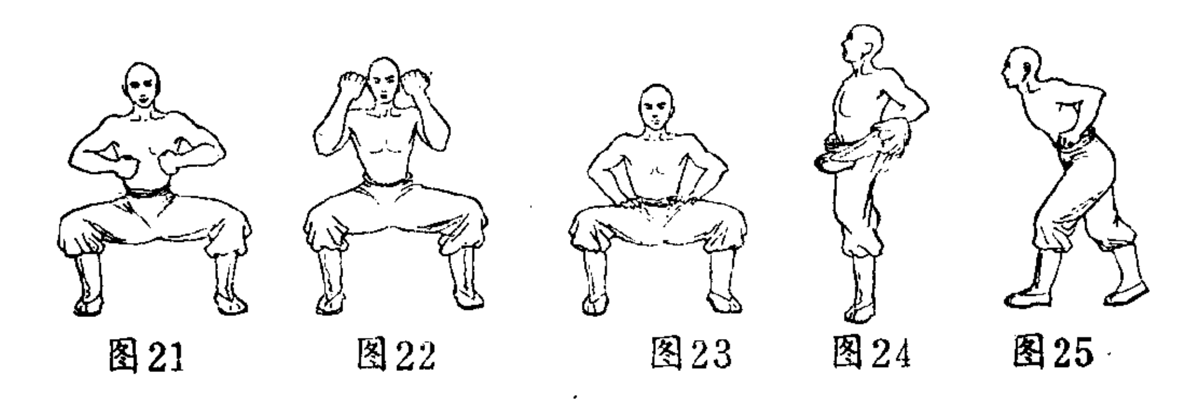


图21　图22　图23　图24　图25

（25）左脚向前一步，两手握拳置于腰部（如图25）。

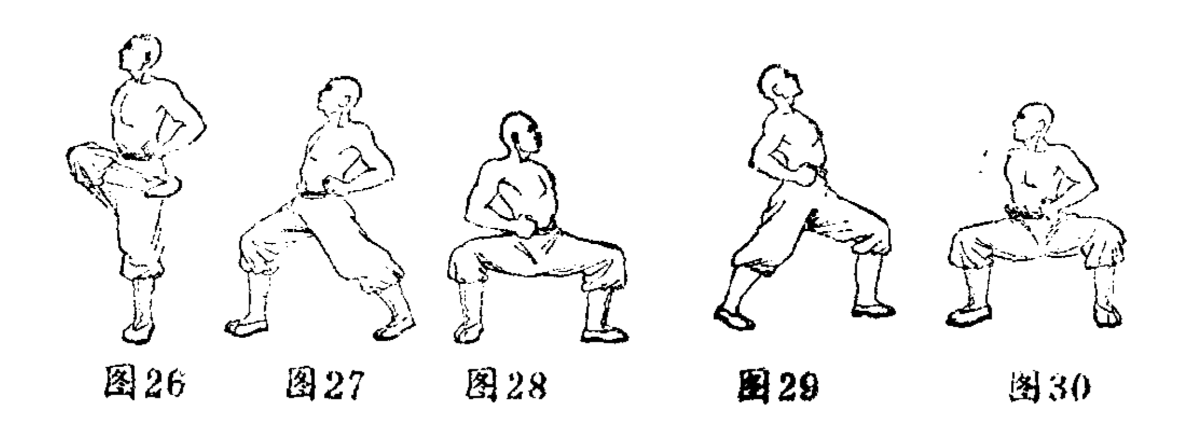
（26）再起右脚，成麒麟独立势（如图26）。

（27）右腿向前成弓步（如图27）。

（28）再转马步，上身向左转（如图28）。

（29）起身，变成左前弓步（如图29）。

（30）将上身向右转成马步（如图30）。


图26　图27　图28　图29　图30

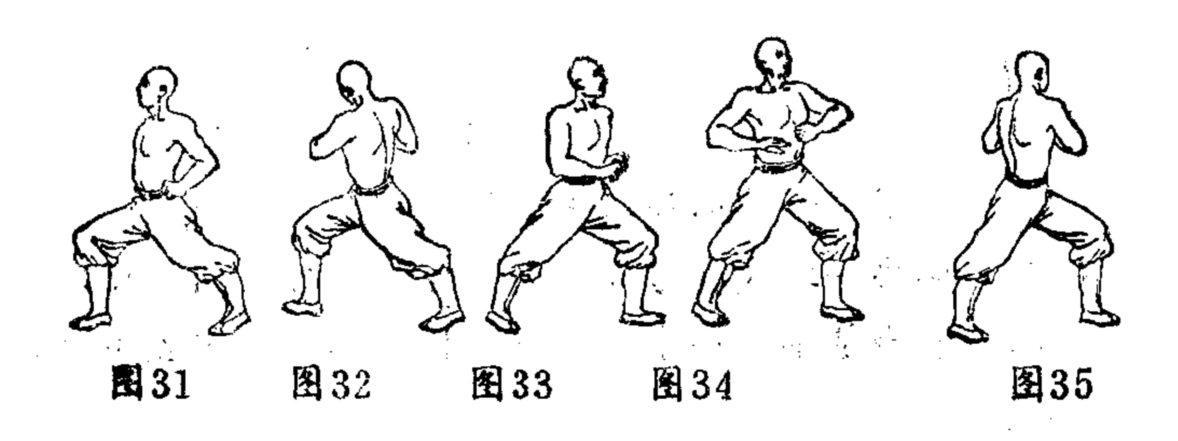
（31）起身，成右前弓步，身向上冲（如图31）。

（32）双肘右击（如图32）。

（33）转身180度，向左成左前弓步（如图33）。

（34）续上形，将手肚一扫（如图34）。

（35）将身左侧，名为正子午黑虎膀（如图35）。


图31　图32　图33　图34　图35

（36）转身成右前弓步（如图36）。

（37）以肘带动，身向左转（如图37）。

（38）将身往左一坐，变为此式，名为黑虎转身法（如图38）。

（39）将身右转上起，以手腕用力，名为虎献爪（如图39）。

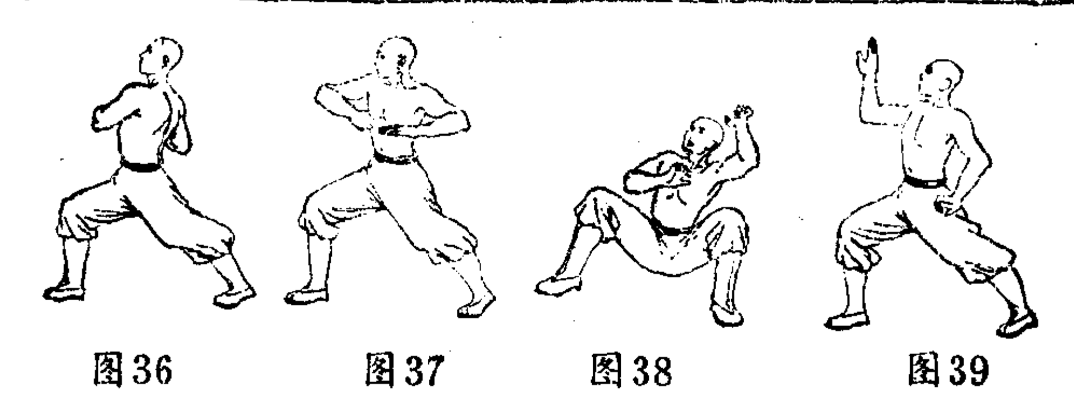


图36　图37　图38　图39

（40）　反身如猛虎跃崖回身之状（如图40）

（41）　起身成右弓步，右掌上托（如图41）。

（42）　将身一旋，变为马步，右掌伸直（如图42）。

（43）　身转正，右手下按，左手掌心向外（如图43）。

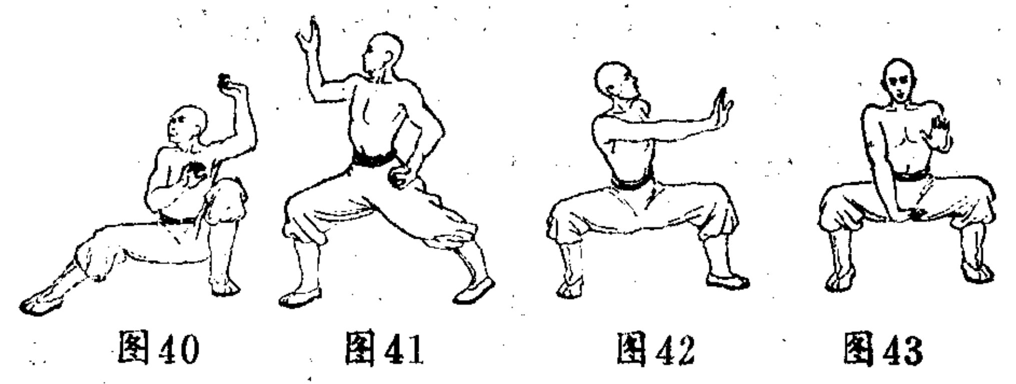


图40　图41　图42　图43

（44）　右手平举，运与肩平（如图44）。

（45）　顺势一转成后弓步，名猛虎离山势（如图45）。

（46）　起身成前右弓步，右掌上托，名为白虎献爪（如图46）。

（47）　右手曲肘握拳，左手置于腰部（如图47）。

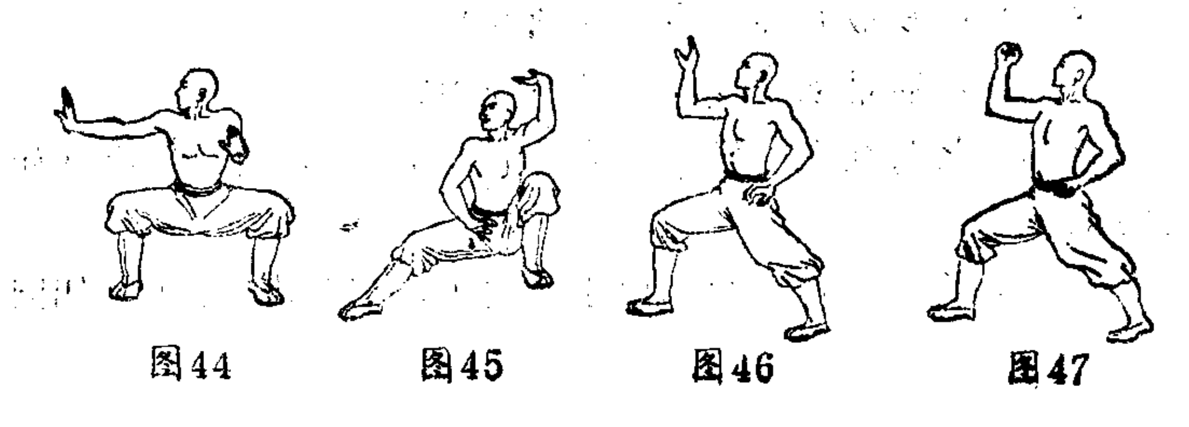


图44　图45　图46　图47

（48） 左手握拳上抬，运全身之力（如图48）。
（49） 左手一收，右拳直力打出（如图49）。
（50） 收回右脚立定，复起右脚向前（如图50）。
（51） 收回左脚，合足立定（如图51）。

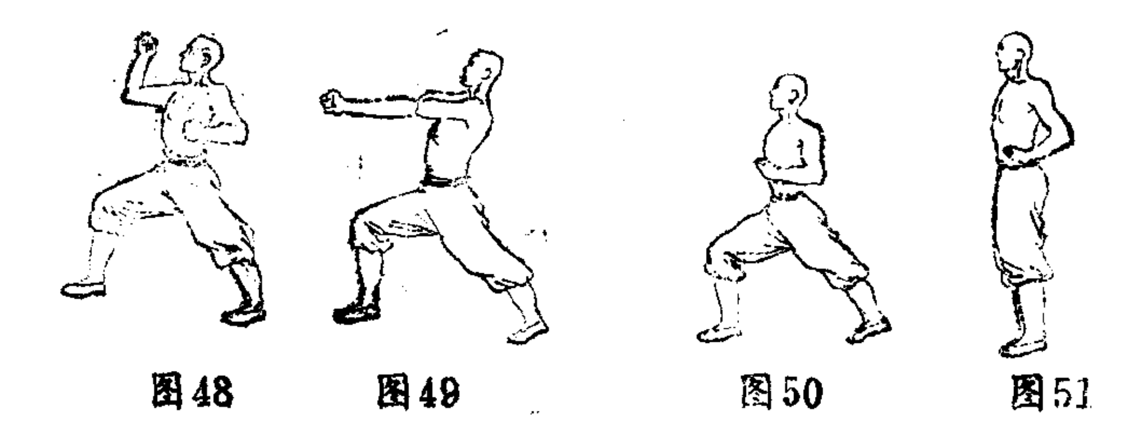


图48　图49　图50　图51

（二） 豹　拳

（52） 用慢力收回双手，再起右脚（如图52）。
（53） 右脚落下，成前弓步，名为金豹形（如图53）。
（54） 转成八字马步，右手在上，左手在下（如图54）。
（55） 转成右弓步用快力出右拳(豹手)（如图55）。
（56） 用快力出左拳（如图56）。
（57） 再出右拳，仍用快力打出（如图57）。

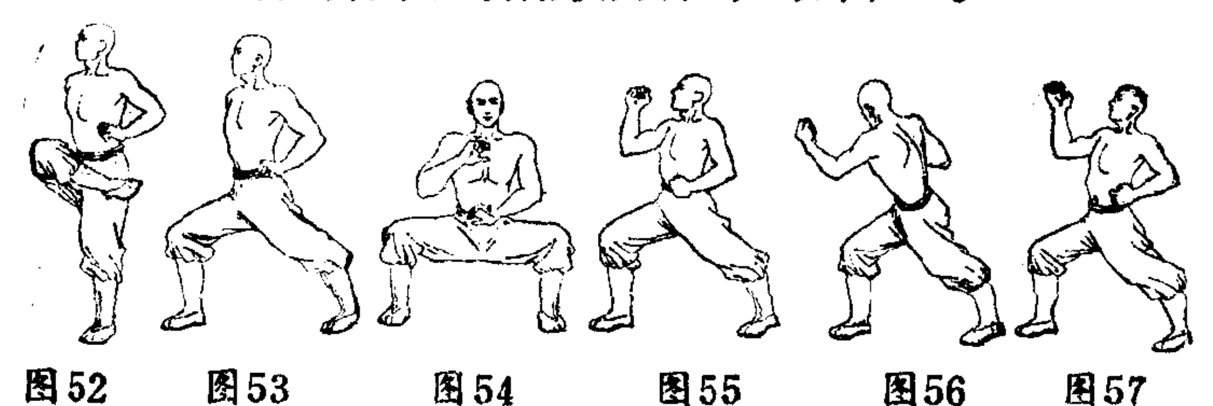


图52　图53　图54　图55　图56　图57

（58） 用快力打出左拳，名为左豹拳（如图58）。

（59） 左拳收回腰部，右拳上举过头（如图59）。

（60） 从之字马步往后左方一坐成后弓步，名为卧豹离山（如图60）。

（61） 起身成前弓步（如图61）。

（62） 右拳贴身向前打去，其力急如炮火（如图62）。

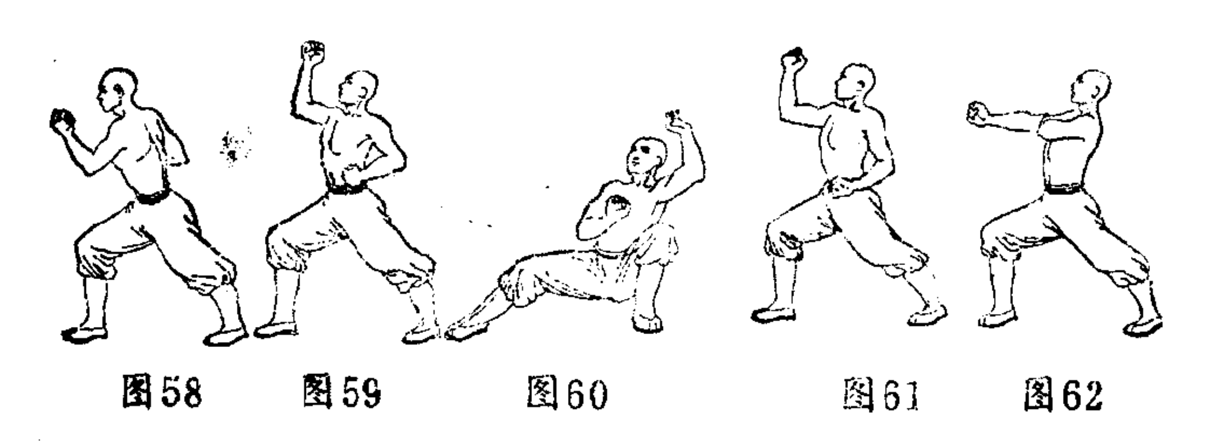


图58　图59　图60　图61　图62

（63） 右拳抽回，曲肘于胸前（如图63）。

（64） 双拳齐腰（如图64）。

（65） 双拳高举过头，手眼向内（如图65）。

（66） 双手用力往下一坠至腰（如图66）。

（67） 豹形已毕，收回马步，两足并拢，成立定姿势（如图67）。

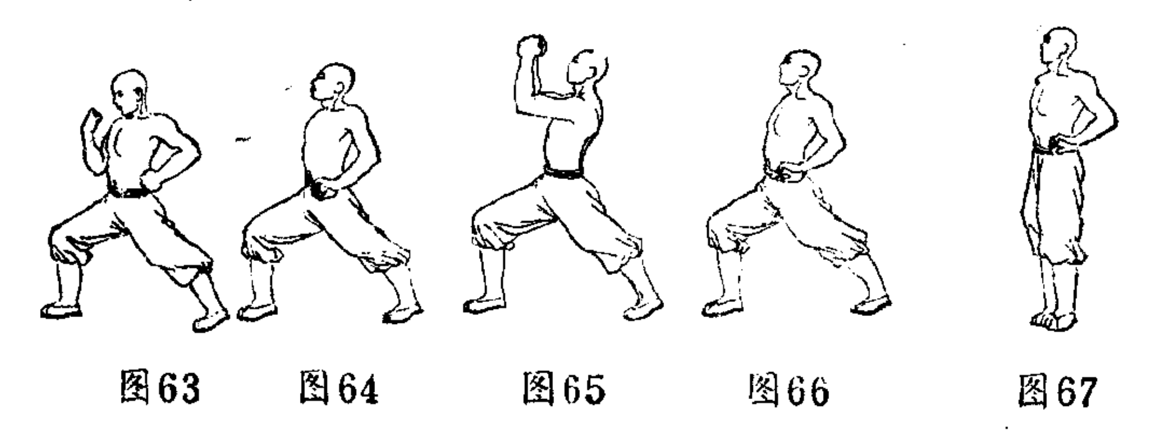


图63　图64　图65　图66　图67

（三）龙　拳

（68）　起右脚，两手仍置于腰部（如图68）。

（69）　放右脚，转成马步，双拳交叉高举，以五指用力（如图69）。

（70）　双手龙形，向两侧推出（如图70）。

（71）　用慢力收回双手与肩齐（如图71）。

（72）　用十指力将两手向左右一分，乃运气柔手（如图72）。

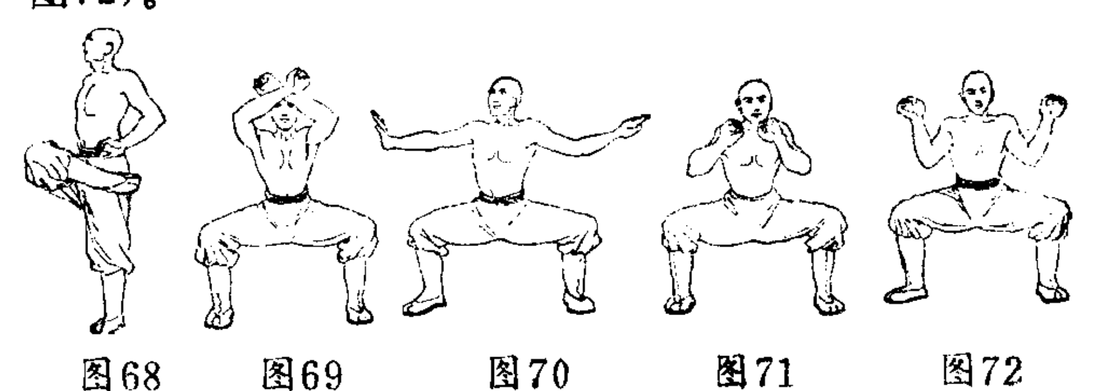


图68　图69　图70　图71　图72

（73）　将两手用慢力收回至肩（如图73）。

（74）　再将两手向左右一分，宜用慢力，不可出尽（如图74）。

（75）　将两手用慢力收回至肩（如图75）。

（76）　两手由肩用慢力指出。一出一收共六次，此为龙形手（如图76）。

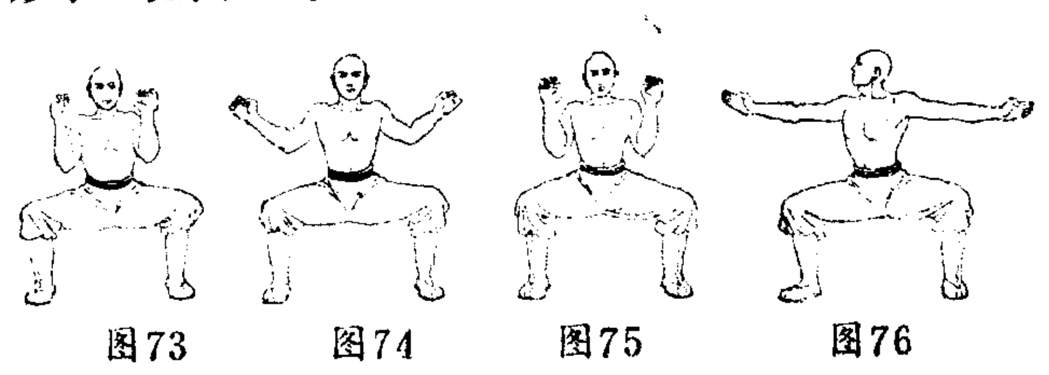


图73　图74　图75　图76

（77） 两肩用劲力，两步用蹬力，上身用劲力，下身用蹬力，上下相应，力不外散（如图77）。

（78） 两手左右分出，下身成弓步（如图78）。

（79） 反身回头，两手收回左胸侧，此形为飞龙回头之式（如图79）。

（80） 左手伸直向左下侧，右手伸向右上侧，此为龙气横江手（如图80）。

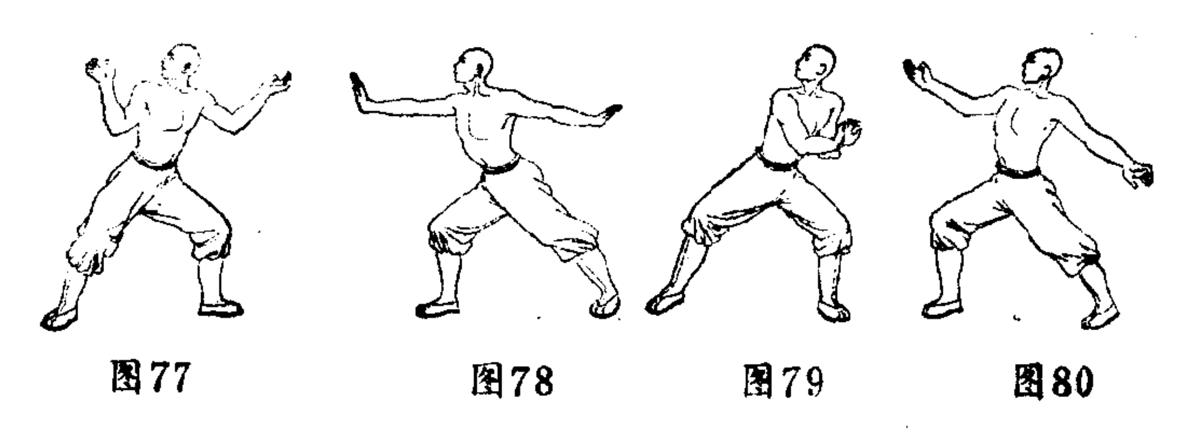


图77 图78 图79 图80

（81） 以肘腕截动，此为盘龙手（如图81）。

（82） 用力沉肘一抓（如图82）。

（83） 接上式，将肘往后一沉，以慢力收回（如图83）。

（84） 将两拳高举过头，手眼向内（如图84）。

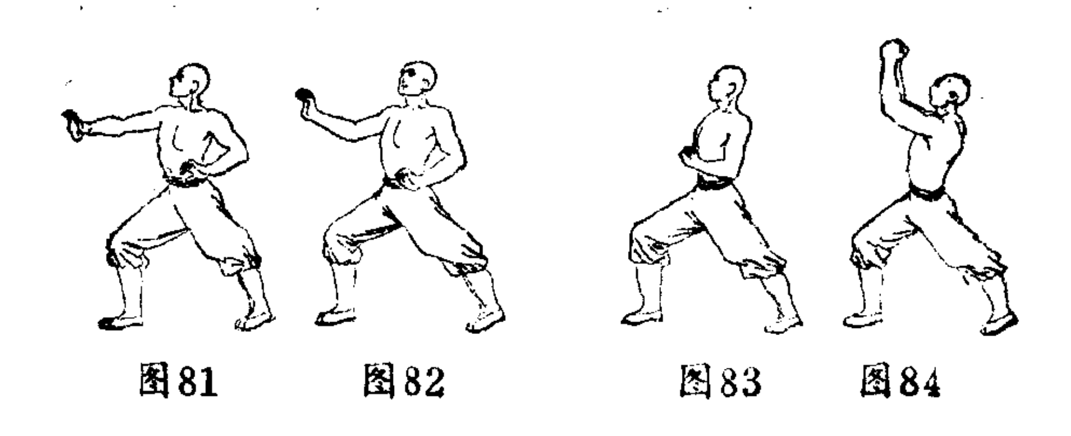


图81 图82 图83 图84

（85） 双拳用力下坠至腰（如图85）。

（86） 左足收合立定（如图86）。



图85



图86

（四） 蛇 拳

（87） 提起右脚，成昂头独立姿势（如图87）。

（88） 放下右脚，改成弓步，上身右转（如图88）。

（89） 起身，转为前弓步（如图89）。

（90） 左转90度，下蹲成马步，左手在上，右手在下，名为八卦蛇形（如图90）。

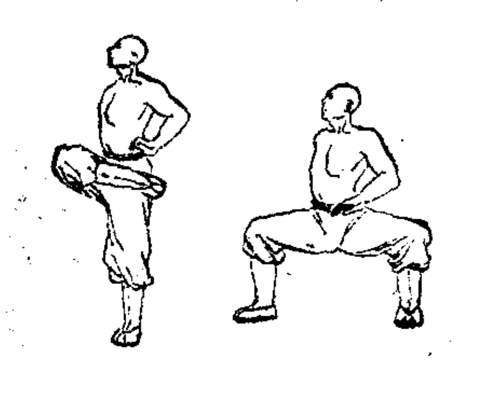


图87 图88

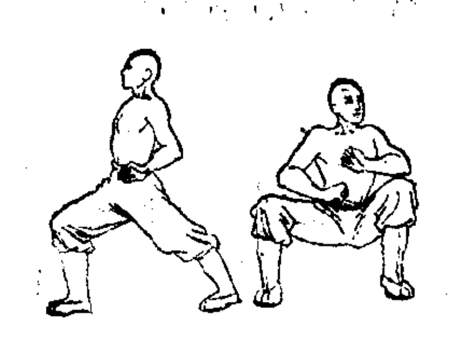


图89 图90

（91） 起身，向右急转成前弓步，名为独蛇归林势（如图91）。

（92） 左拳用快力打出，但手臂不可出尽（如图92）。

（93） 收回左拳，出右拳（如图93）。

（94） 收回右拳，出左拳（如图94）。

（95） 身体下蹲，转成马步，右掌从右向左打出，全用横掌，名猛蛇出穴手（如图95）。

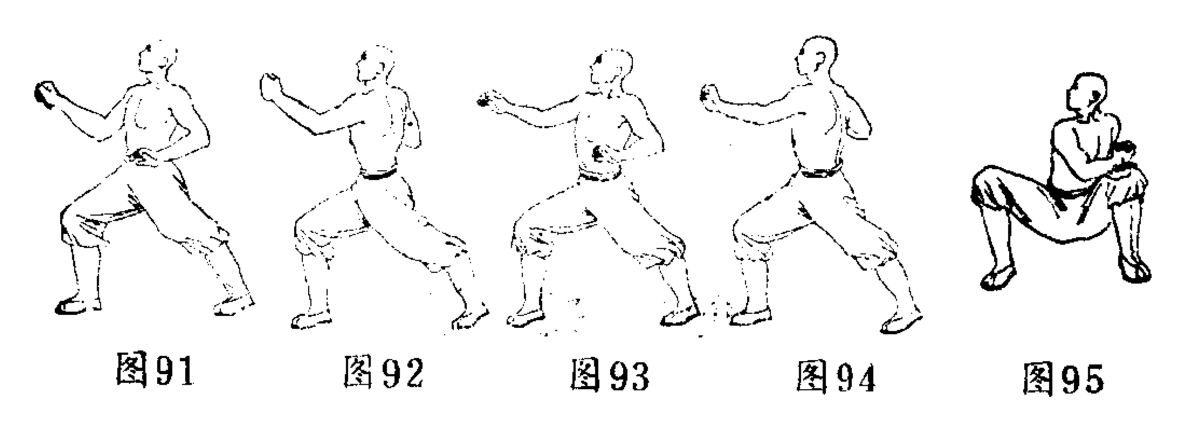


图91　　图92　　图93　　图94　　图95

（96） 右手用力指出，以左手掌心呼应（如图96）。

（97） 与上式方向相反，左手用力指出，以右掌心呼应（如图97）。

（98） 与上式方向相反，回到图96势，但须全身用力（如图98）。

（99） 右手用力朝左方推去，眼向右看，此名为毒蛇横路手（如图99）。

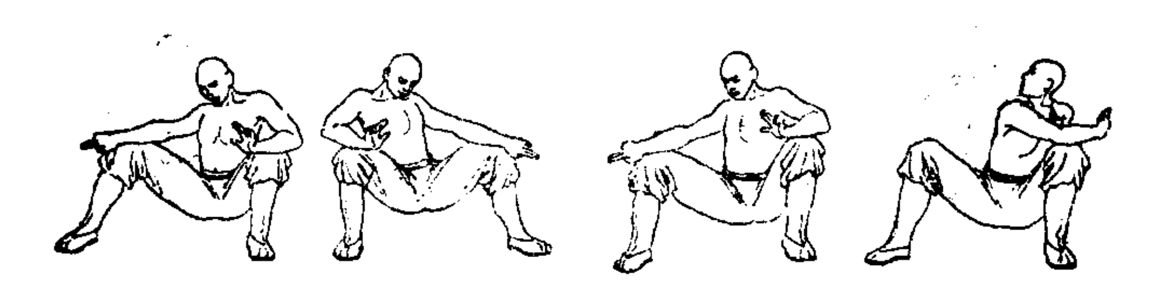


图96　　图97　　图98　　图99

（100） 两手向左右分开，成前弓步，此名为两蛇分路法（如图100）。

（101） 左手屈回，置于腰部，名为蛇盘法（如图101）。

（102） 右手收回后用急力一拳打出伸直，此为蛇拳法（如图102）。

（103） 右手用慢力收回，曲肘于前胸（如图103）。

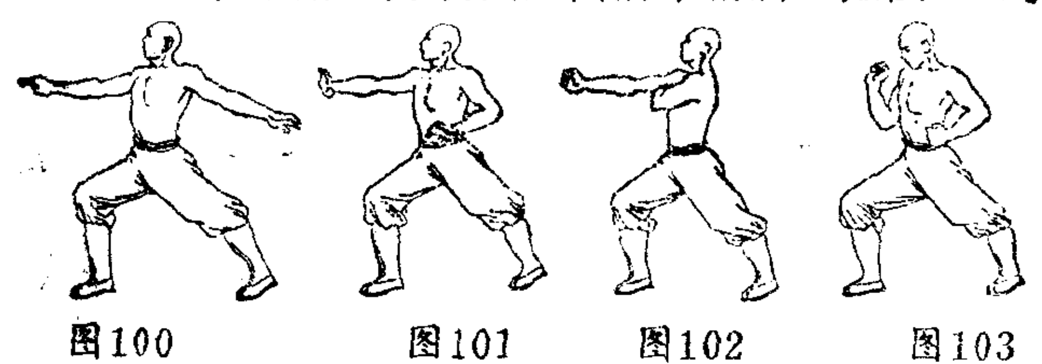


图100 图101 图102 图103

（104） 双手用慢力收回，置于腰部（如图104）。

（105） 双拳向上冲出，此为蛇形（如图105）。

（106） 双拳从上坠下收回腰部，右脚合脚立定（如图106）。

练习者注意

到一百零六图式为止。练习者应该再照八十七图式，但身、手、脚步变右向为左向，练完后再接练一百零七图式。

（107） 合脚立定，眼视前方，做八卦拳势（如图107）。

（108） 起右脚，成昂头独立之势（如图108）。

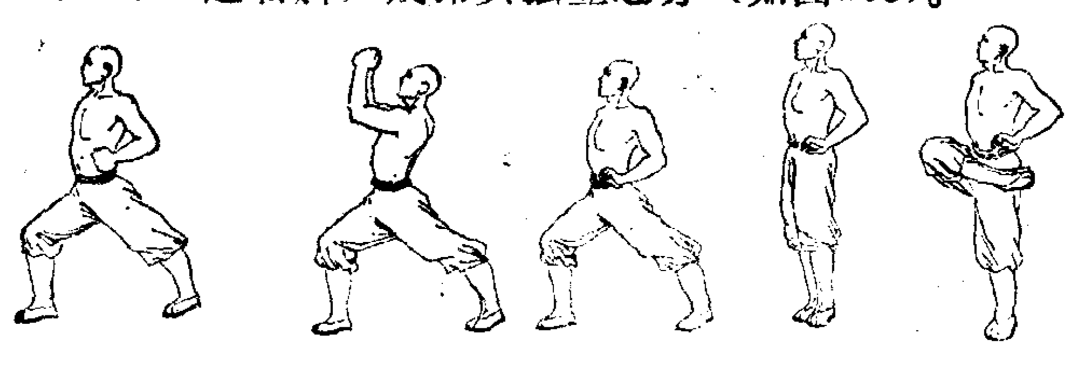


图104 图105 图106 图107 图108

（109） 右脚向前落步，成前弓步（如图109）。

（110） 右拳向前推出，长喝“哈”字声（如图110）。

（111） 收右拳，左拳向前推出（如图111）。

（112） 左右拳轮流推出四下，向左转，下蹲成八字马步，再发声，两拳左右分出（如图112）。

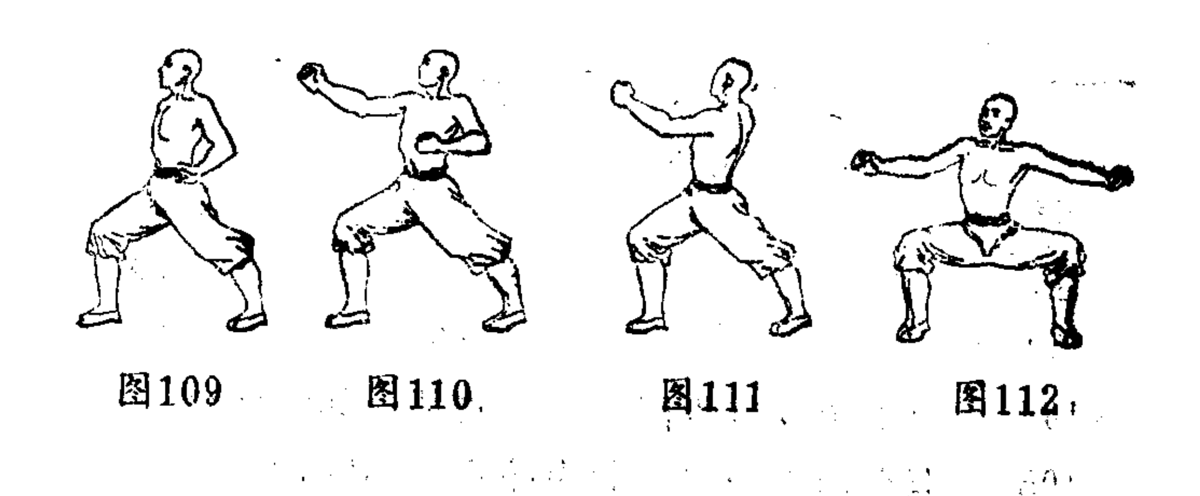


图109 图110 图111 图112

（113） 两手屈回，转右弓步（如图113）。

（114） 右拳上冲，下蹲成八字马步（如图114）。

（115） 向右转为右弓步，长喝“霞”声，左右连推四拳（如图115）。

（116） 双手用慢力收回，合脚立定（如图116）。

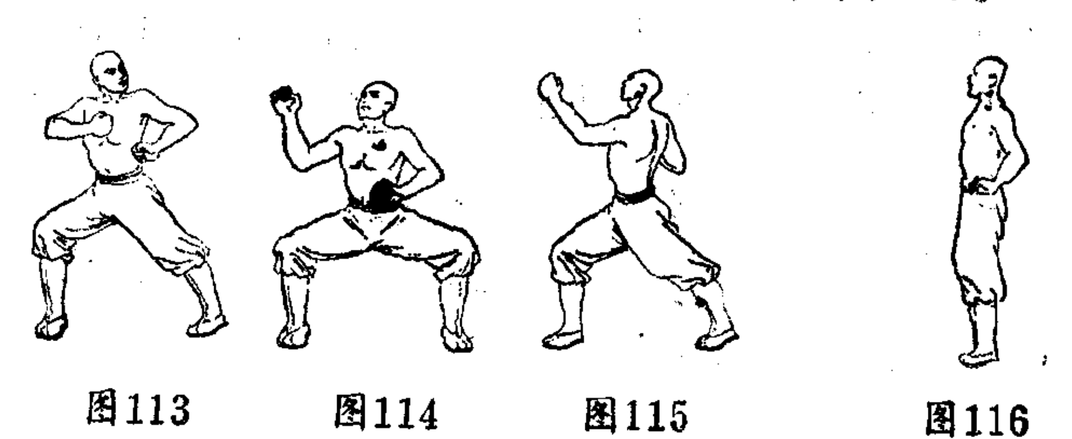


图113 图114 图115 图116

(117) 成八字马步，双拳分向左右下伸（如图117)。

(118) 双拳收回至腰，成前弓步（如图118)。

(119) 双拳向上冲出（如图119)。

(120) 双拳坠下，收于腰部（如图120)。

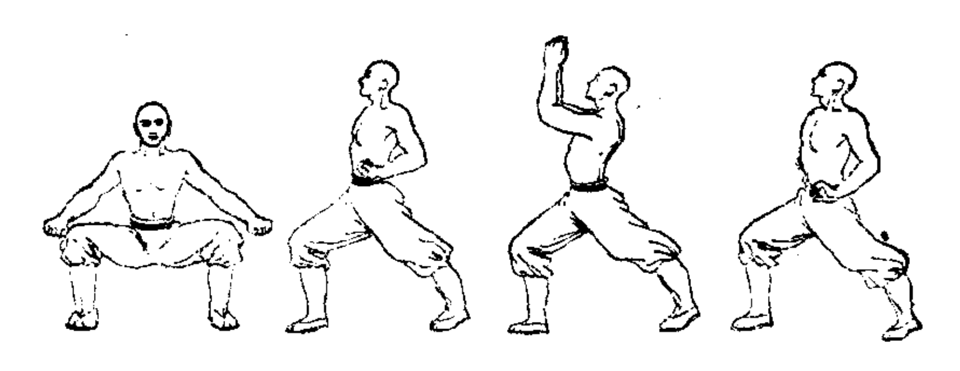


图117　图118　图119　图120

(121) 右脚收回，合脚立定（如图121)。

(122) 左脚前迈，张肘，双手至肩（如图122)。

(123) 双掌由双肩用慢力推尽为止（如图123)。

(124) 双手收至肩平，复将十指伸直，由两肩用温和力推直（如图124)。

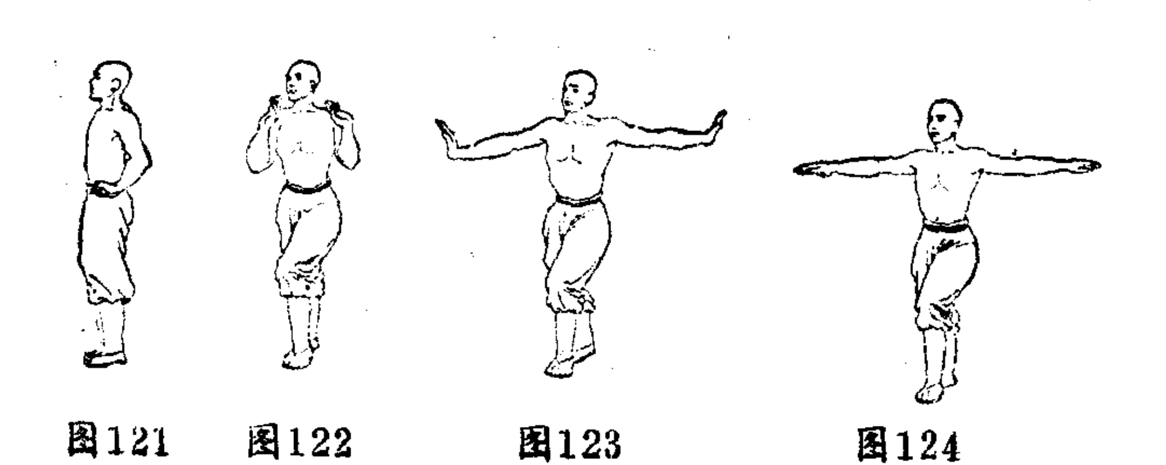


图121　图122　图123　图124

（五）鹤　拳

（125）　转身成前弓步，此为鹤形手（如图125）。

（126）　用快力转身180度，成左弓步，以腰力为主。此形为鹤膀手（如图126）。

（127）　右掌以膀力推出（如图127）。

（128）　兜手转身，手成鹤嘴形（如图128）。

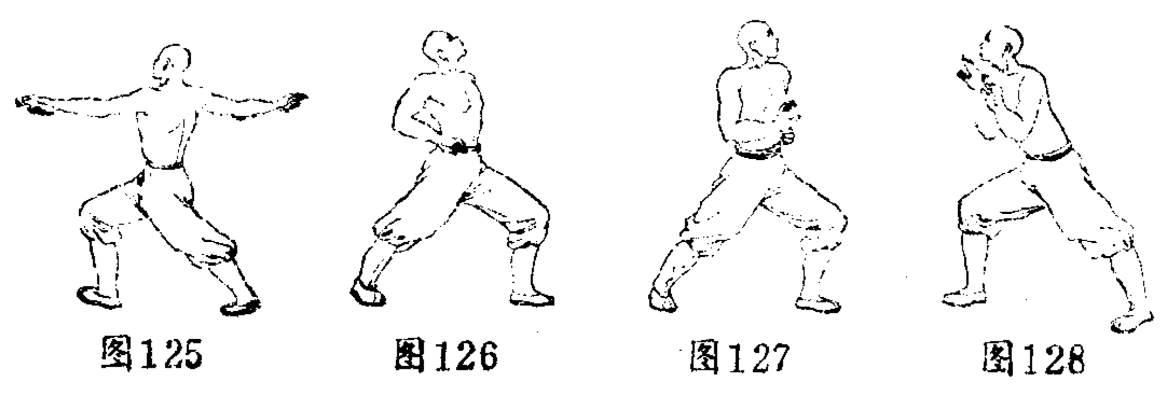


图125　图126　图127　图128

（129）　用慢力推出右手（如图129）。

（130）　身向左转，转身成后弓步，右鹤嘴手向下直插，成雄鹤展翅（如图130）。

（131）　身向右转，转身成前弓步（如图131）。

（132）　双手收回腰部，合脚立定（如图132）。

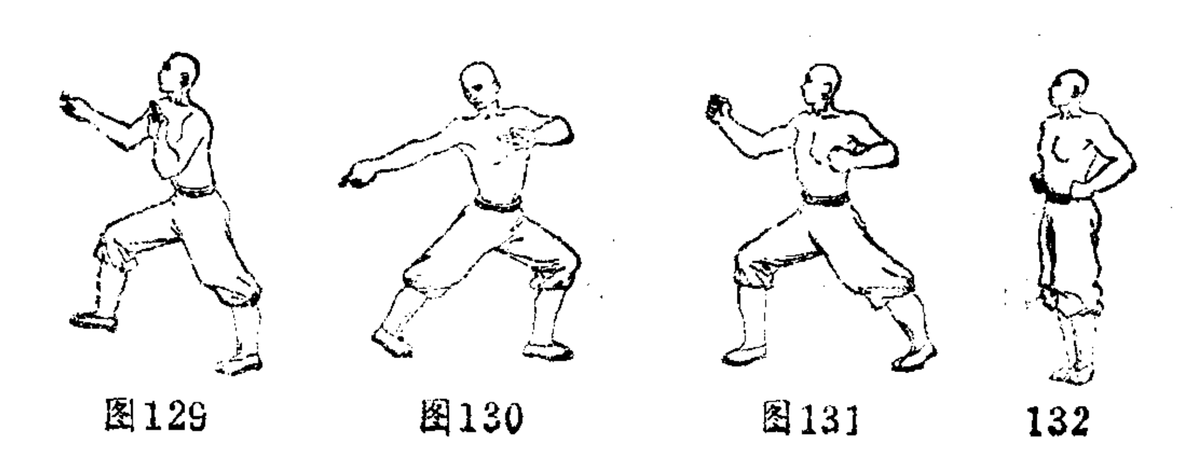


图129　图130　图131　132

练习者注意：

至一百三十二图式为止，练习者应再照一百二十一图式，但身、手、脚步变右向为左向，练完后再接练一百三十三图式。

（133） 起右脚，成雄鹤独立姿势（如图133）。

（134） 仍成雄鹤独立姿势，双拳合于胸前（如图134）。

（135） 接上式，两手向下左右分开，指尖向下（如图135）。

（136） 两手上提，向左右平举，形如白鹤过洞（如图136）。

（137） 双手屈回胸前（如图137）。

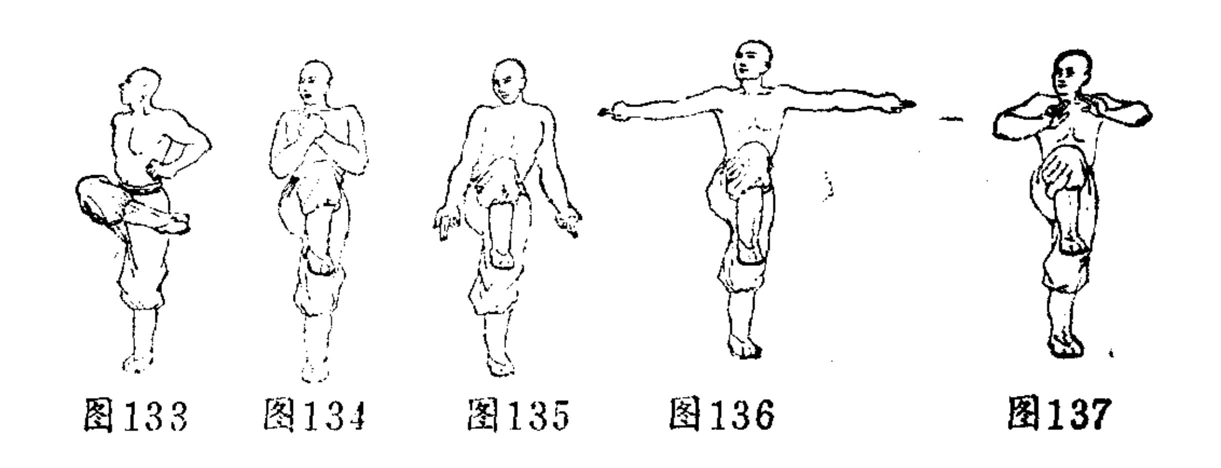


图133　图134　图135　图136　图137

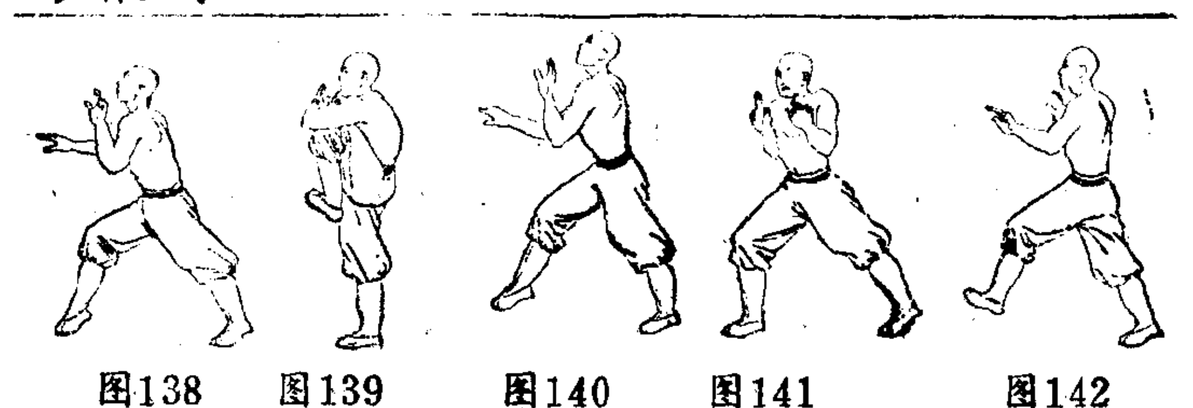
（138） 右脚尖落地，脚抬起成虚步，右手用慢力推出，不曲不直，手势呈鹤嘴手（如图138）。

（139） 起左脚，双手交合抱膝于胸前（如图139）。

（140） 同138式，右脚尖落地，脚抬起成虚步，右手用慢力推出（如图140）。

（141） 右脚落下成前弓步，双手屈回胸前（图141）。

（142） 左脚上步，用慢力推出双手（图142）。

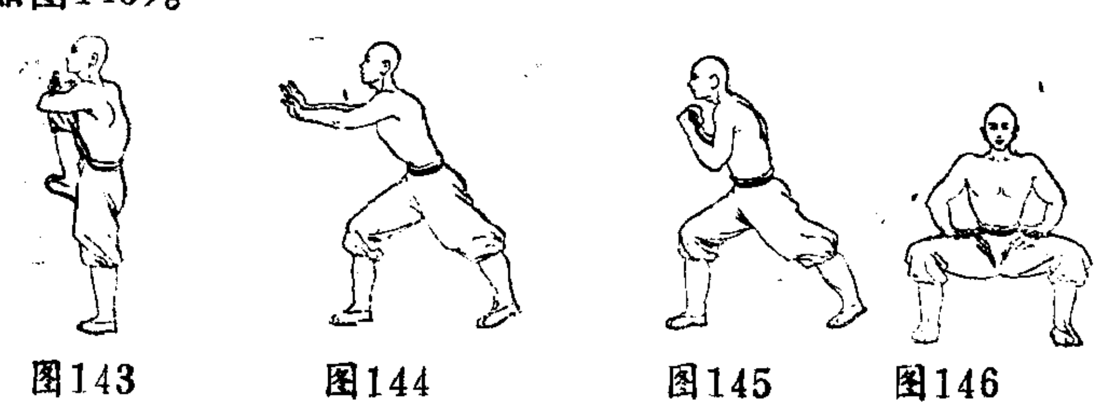

图138　图139　图140　图141　图142

（143）　起右脚，双手交合抱膝于胸前（如图143）。

（144）　右脚落下成弓步，双手用慢力从胸前推出（如图144）。

（145）　收回双手，然后合脚立定（如图145）。

（146）　身向左转，下蹲成马步，两手如鹤爪按在大腿上（如图146）。


图143　图144　图145　图146

练习者注意

至一百四十六图式为止，练习者应再照一百三十三图式，但身、手、脚步变右向为左向。练完后再练一百四十七图式。

（147）　两脚并步立正，两手置于腰侧（如图147）。

（148）　身向左转，起左脚（如图148）。

（149）　左脚向前落步，成前弓步（如图149）。

（150）　转身下蹲成后弓步，右手曲肘上托，左手握拳置于腹前（如图150）。

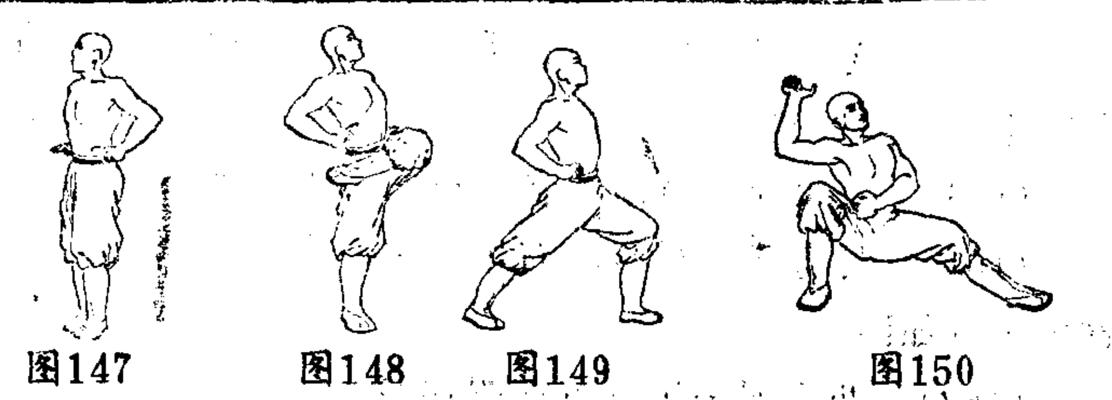


图147　图148　图149　图150

(151)起身成前弓步，左手曲肘上托，右手向后按（如图151)。

(152)重心转右脚，双手收回（如图152)。

(153)转身成前弓步，左手上托，右手后按（如图153)。

(154)两手握拳用气（如图154)。

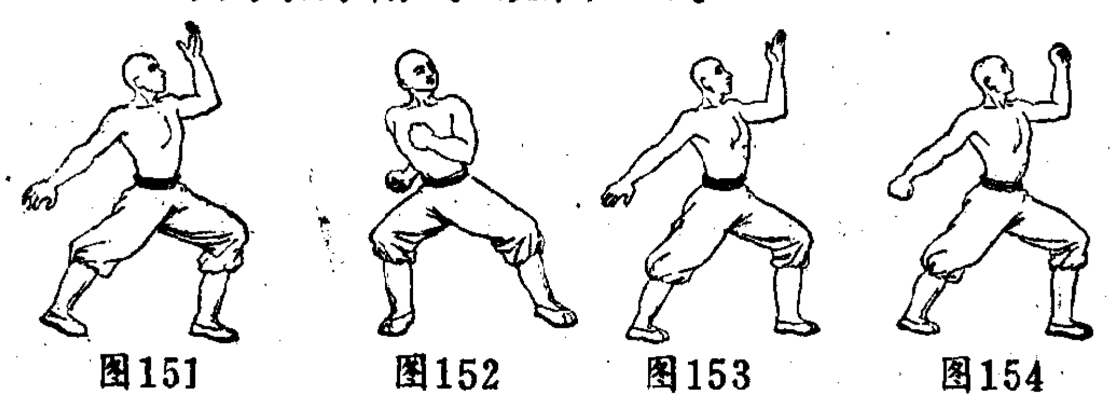


图151　图152　图153　图154

(155)　双手收回，合脚立定（如图155)。

(156)　起右脚，成雄鹤独立姿势（如图156)。

(157)　落右脚成前弓步（如图157)。

(158)　反身下蹲成后弓步，左手上举（如图158)。



图155　图156　图157　图158

（159） 起身成前弓步，右手上举，左手后摆，呈活龙摆尾势（如图159）。

（160） 双手屈回胸前，步法成左弓步（如图160）。

（161） 转身成前弓步，右手上举，左手后摆，呈活龙摆尾势（如图161）。

（162） 两手握拳用气（如图162）。

（163） 双手收回，合脚立定（如图163）。

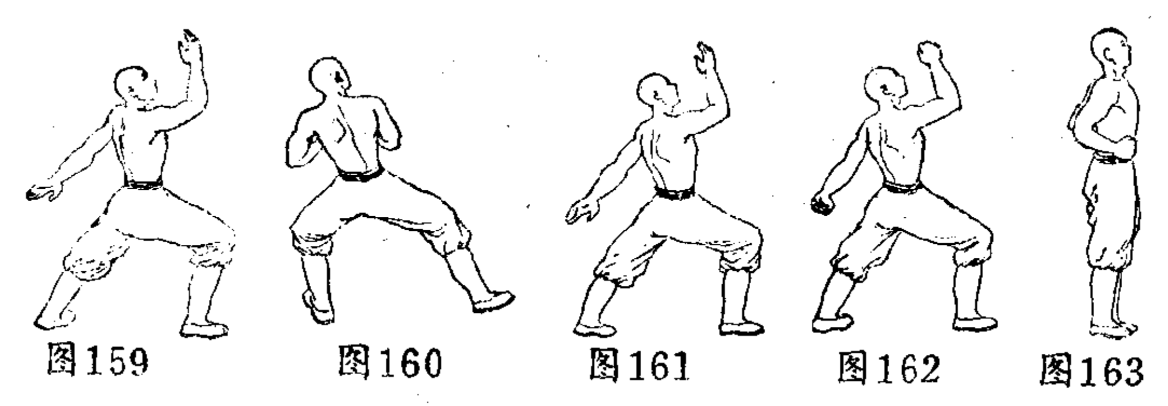


图159　图160　图161　图162　图163

（164） 左脚向前成前弓步，上身前倾，呈黑虎膀势（如图164）。

（165） 转身下蹲成马步，左手上举，呈黑虎龙身势（如图165）。

（166） 起身成前弓步，右手上举，呈白虎献爪势（如图166）。

（167） 右手曲肘握拳，左手握拳置于腰部（如图167）。

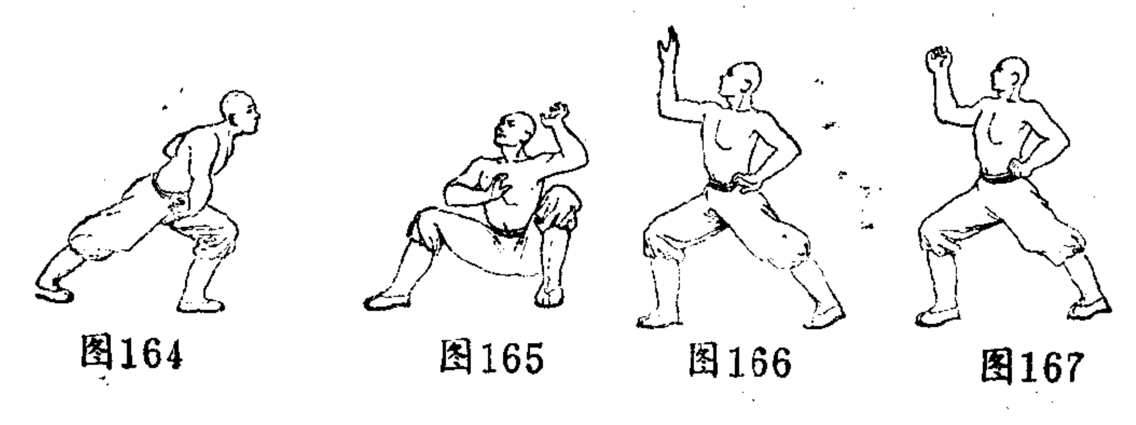


图164　图165　图166　图167

（168） 右手用慢力收回胸前（如图168）。

（169） 双手收回腰部，然后合脚立定（如图169）。

（170） 起右脚，成昂头独立姿势（如图170）。

（171） 右脚落下，成前弓步，上身前倾，呈白虎望路势（如图171）。

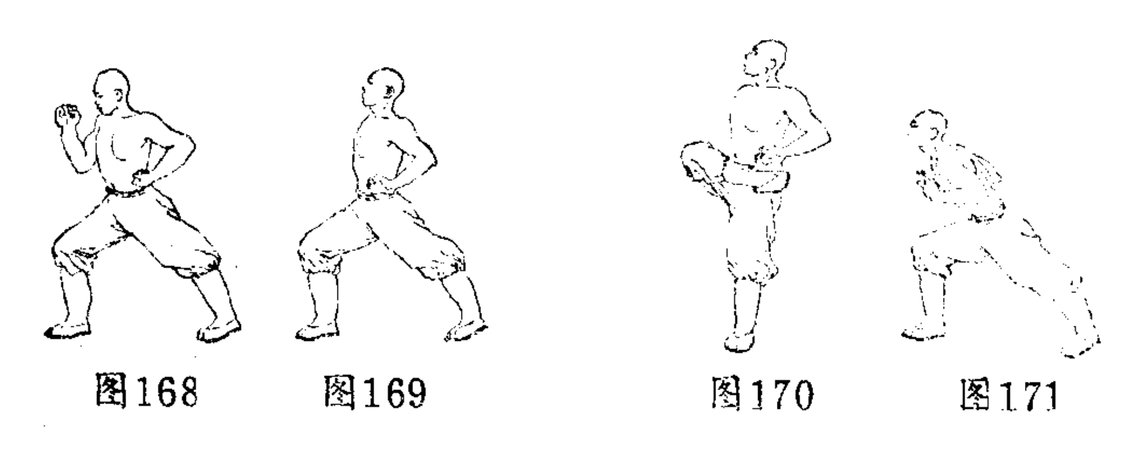


图168　图169　图170　图171

（172） 双掌从贴肩用温和力推直，指用虎爪，名为白虎推山势（如图172）。

（173） 反身下蹲成后弓步，双手屈回胸前，名为白虎反沙（如图173）。

（174） 转身成前弓步，双手用虎爪推出，仍为白虎推山势（如图174）。

（175） 两爪改握拳收回腰部（如图175）。

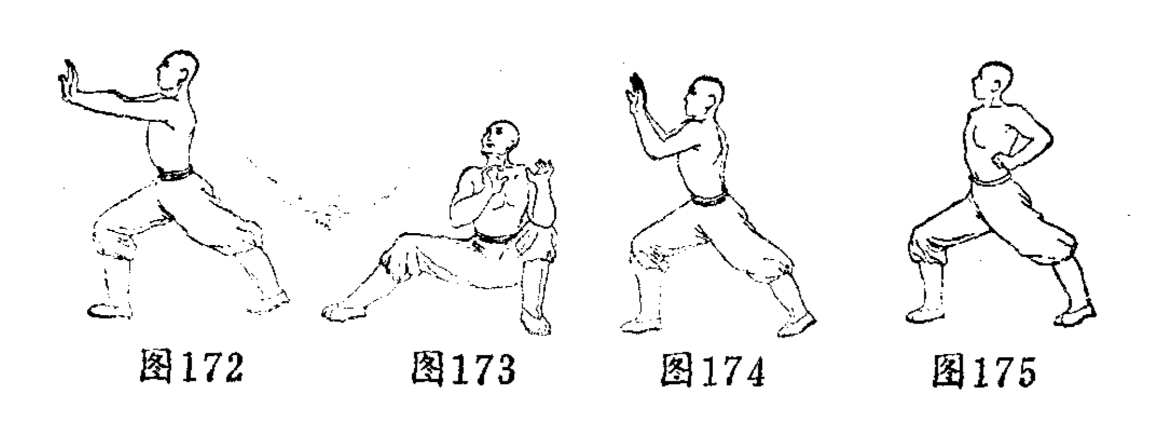


图172　图173　图174　图175

（176） 向左转，下蹲成马步，两手置于胸前（如图176）。

（177） 双手握拳，置于胸前（如图177）。

（178） 将拳变为龙形掌，眼看左爪（如图178）。



图176



图177



图178

（179） 十指屈曲，眼看右手，此为蛇形（如图179）。

（180） 两手松开，掌变成鹤形爪，眼看右手（如图180）。

（181） 起身，双手收回，合脚立定（如图181）。



图179



图180



图181

（李春生 搜集整理 邓领祥 插图）

四、少 林 柔 拳

少林柔拳，属少林内家拳，实为少林拳中之一种太极拳。本拳式是根据奇云《大悲陀罗尼拳图说》(1937年版)简练而成。原《图说》为63式，本拳式则较简练，为41式。

少林柔拳，拳式庄严、舒展、变化多端、神妙无穷，对神志、腑脏、筋骨、肌肉均有全面锻炼作用，确非一般纯重静功或动功者所能比翼。

从内在心灵方面看，它要求："以意导引动作"，心胸虚静，意念在先，动作随行。从动作外形看，则要求："以柔致刚、刚柔相济"；行拳中要使式子"松、圆、柔、匀"；动作可时而拂摇太空，时而游荡海洋；或骏马驰骋，或信步庭园；放则无外，收则无内；动如猛虎，静如泰山。从内外兼顾而言，则要求："外练筋骨，内练五脏"；行拳中务要注意深长、细匀、松静；意念导引动作，导引呼吸，令其"气沉丹田"，久之，将会收到神奇的锻炼效果。

意念导引动作，导引呼吸是少林柔拳之重要练拳准则，习者，万万不可忽视。于此，特扼要说明几点：

行拳中务要以意念导引"开合虚实"；柔拳动作变化多端、自然；但其要诀，不外"开合虚实"四字。"开合"，从拳姿上说就是指身躯、四肢的对立性动作而言，如进与退，起与落，屈与伸，俯与仰等等。"进、起、伸、俯"等动作可叫做"开"，"退、落、屈、仰"等动作可叫做"合"。柔拳中要求：由后向前进身的动作，要松腰落胯。重心逐渐向前过渡，先虚进脚，然后舒腿、松膝、进胯；腰以上则要提顶、

竖颈、拔背；由前向后退的动作，亦要求松腰落胯，重心逐渐向后过渡，而完成撤胯，撤腰，撤腿动作。至于上升动作，则要求提顶，松腰，脚踩稳实；下落动作，则由脚开端，向下松踩、曲膝、收胯、落腰，身躯随之下降，但要注意提顶，拔背平视。关于"屈伸"之妙，则在乎掌、腕、肘、肩等的节节伸展或节节收缩的运用。"俯仰"，则指头、颈部位的自然松俯或松仰而言。现在，再谈谈"虚实"问题；"虚与实"，通常是指重心集中部位和意念集中部位而言；例如重心集中于左脚则左脚为实，右脚为虚，意念集中于右手，则右手为实，左手为虚；练拳时，两手或两脚都是一虚一实地逐渐变化。

其实，"开合、虚实"可以说是一个问题的两个方面，不必割视之；两者结合起来理解，就是"合为虚，开为实"。

行拳中亦必以意念导引"手法变换"；练拳时"手、眼、身、步"都要以意导引，这里则重点讲讲意念导引下的"手法变换"问题。柔拳中的手法变化分两大类：一为掌，一为拳（或称捶）；掌法、拳法的变化却又是多种多样；习者，应仔细体味。掌法变化，即有二十余种，如深掌、托掌、捌手、磨掌、合掌、十字手、分掌、掖掌、臂肩手、挽掌、切掌、撩掌、撑掌、横掌、捧掌、踏掌、盖掌等。拳法变化，亦有十余种，如掖拳、探臂捶、豁拳、冲拳、劈拳、撕拳、拢拳等。练拳时，要用"意念"领导"手法"的动作；例如做"托掌"时，意念上先有托物之意，然后再完成其"托掌"手法，做"探掌"时，意念上先有"向劲、听劲"的概念，然后再完成其"探掌"手法，余者可依此类推。

行拳中必须以意念导引"呼吸"，吸呼由肺主之。肺强之

人，其气长，其身壮，其力自大；肺弱之人，则反之。故少林柔拳中，对结合呼吸的锻炼方法是极为重视的。

柔拳（内功拳）中的意念导引“呼吸”方法，可以概括为一句话来阐明：即“以意导势，以势导气”。这就是说，练拳时要心神宁静、专一、自然，用意念引导姿势（动作），借姿势来引导呼吸，切忌故意执着和用力完成。上文中所说的“开合、虚实”变化，即应在意念导引下，自然结合呼吸而一气完成。实践中，拳势中的“合”（退，起、屈、仰）和“虚”即为吸，故做“合”的动作时，应自然的“吸”。“开”（进、落、伸、俯）和“实”即为呼，故做“呼”的动作时，应自然地“呼”。如此则意念，拳势、呼吸三位一体，而以意为导引，练习久之，则自然气沉丹田，内脏健壮，骨肉丰实，效果极佳！

柔拳各式分解动作

这套拳架共计41式，128个分解动作。

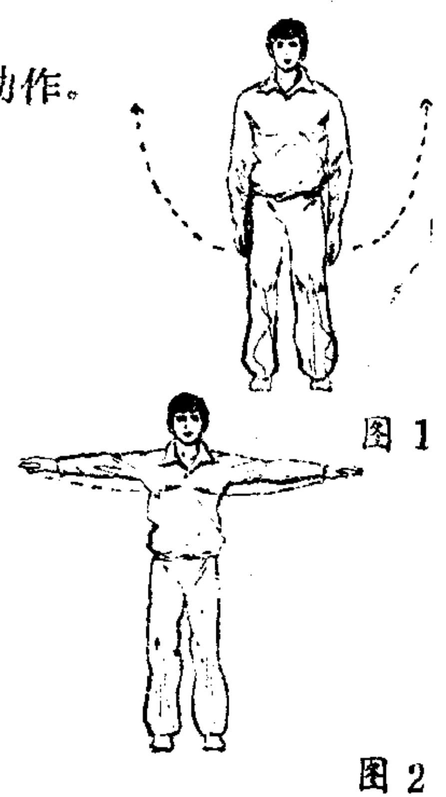

图 1

图 2

1. 起势　有四个动作：

（1）**含光静立**　两足八字静立，肢体放松，顶悬，臂指下垂，平视，气沉丹田（图1）。

（2）**平臂展翅**　意在臂、指，有“展翅”意念（图2）。

（3）**拢臂合十**　两臂、两掌缓缓合抱上胸前，合掌，有“拢抱”意念（图3）。

（4）**坠肘掤撑**　两肘微坠，掌、臂随之向外微掤撑，含胸沉气（呼气、气沉丹田），有全身气血活泼，劲力圆活，充实之感（图 4 ）。

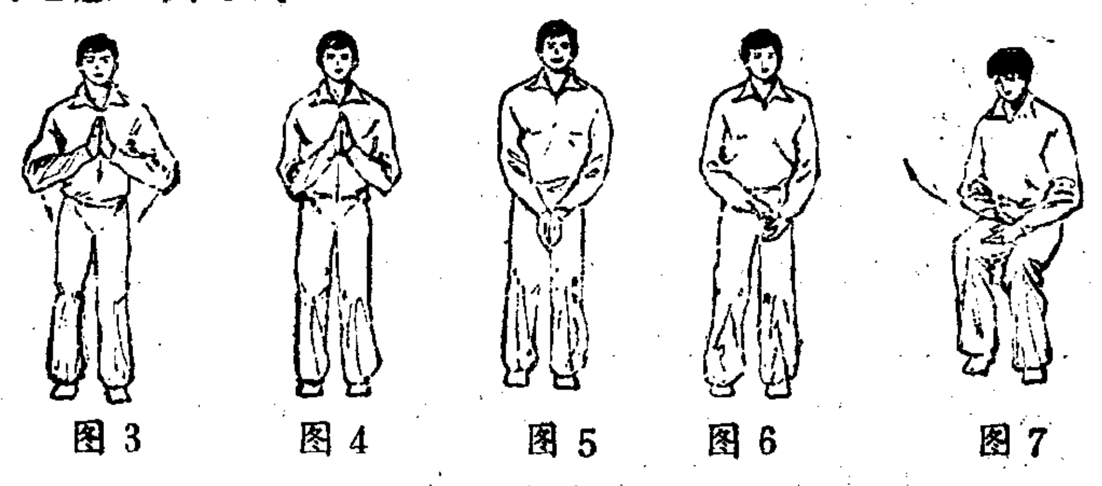


图 3　图 4　图 5　图 6　图 7

2. 双磨掌　有两个动作：

（1）**两掌下垂**　合十掌指尖向前划圆弧，回至脐前，再慢慢下垂于小腹前，下垂时可用"下插"意念（图 5 ）。

（2）**搓磨双掌**　双掌搓磨时，左掌心上仰，指尖向右，右掌心下俯指尖向左，掌心似合非合、似离非离；磨掌时，右脚微虚，同时腰胯微下落。要体会"双掌搓磨"时之妙境（图 6 ）。

3. 独立探掌　有四个动作：

（1）**松胯蹲身**　腰下松，裆下塌，屈膝蹲身，重心集于右脚，虚左腿（图 7 ）。

（2）**屈肘开步**　右腿继续变实，左腿虚起，旋即舒直，眼左前视，两掌在坐腰蹲身时，屈两臂握垂于右膝之上，此时左右臂、掌含有向左推掤之势（图 8 ）。

（3）**弓步打挤**　磨腰收胯移身向左冲，左腿向前屈弓，右腿舒直，起身成弓箭步，两手在移身前冲时合并，逐渐向左推挤（图 9 ）。

(4) **独立探掌** 左手旋腕成俯掌，变左诀(左拇指和中、四两指尖掐合，食、小两指舒直上冲云霄，掌心朝前)。右手回旋划一小圈后，变右诀(第四指、小两指拢回与拇指相扣，食、中两指并拢，掌心向下向前探指。同时成为左独立探掌式(图10)。

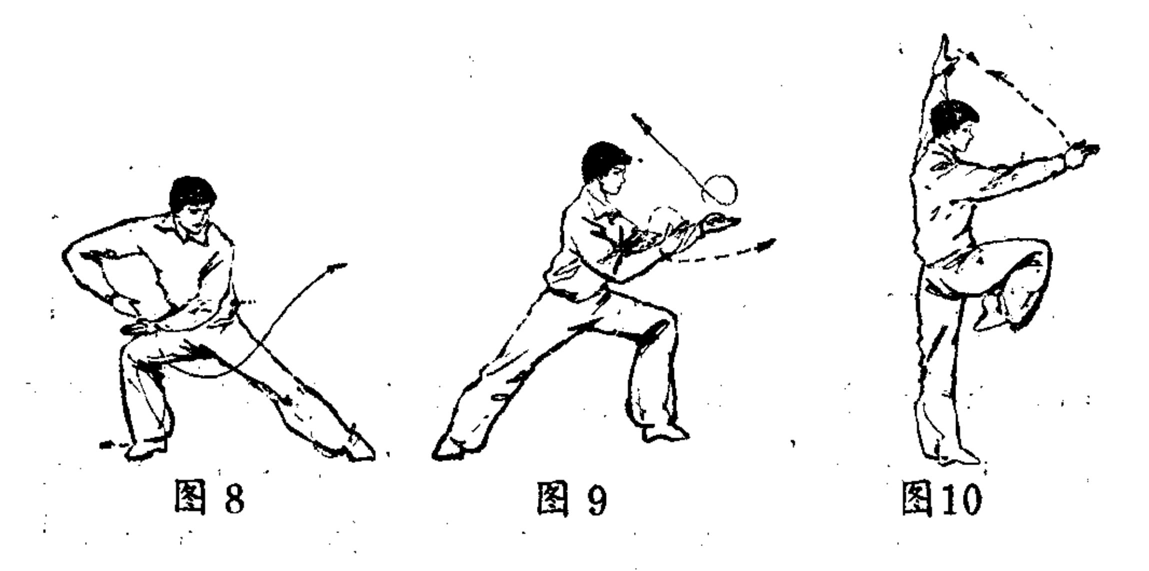


图8　　图9　　图10

4. 独立双托掌 有四个动作：

(1) **横腰掤掌** 双手回拢变掌，横腰右收，提曲右膝，双掌徐徐上托(图11)。

(2) **长腰掤掌** 微屈左腿，右腿舒展下踩长腰，双掌上托(图12)。

(3) **坐身按掌** 松腰、落身、下坐；同时两手分撑与肩成一直线，以掌指各划一小圈后，微下按掌，而平指左右(图13)。

(4) **提膝托掌** 竖腰，起身，屈左腿提左膝护裆，同时双掌向下、向前、向上缓缓拢抱至胸前膻中穴处，双掌成托捧式(图14)。

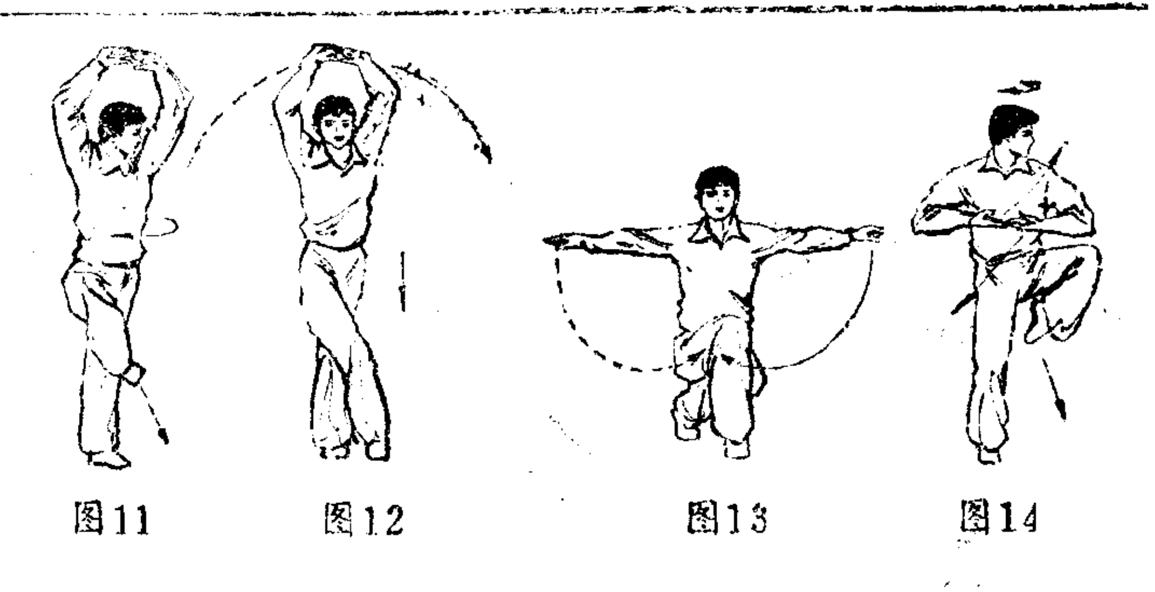


图11　　图12　　图13　　图14

5. **贴身靠**　有四个动作：

（1）**蹲身分掌**　松腰、屈膝、身下落，注意顶悬。两手右上，左下分开（体会：双掌各有上下“分插”意）（图15）。

（2）**倒步靠身**　磨腰，屈左膝，舒右脚（至极前处），同时向左倾身，左侧肩向后靠（图16）。

（3）**松腰合掌**　松腰、收胯、上身正直；同时双掌各划圆弧后合掌于丹田穴之前（丹田穴有松实之意）（图17）。

（4）**转身按撩**　旋腰（要松旋）转身，左掌向左上前撩（含胸，两足踏实，使气下沉、力贯于臂，发于肘、掌），右掌则向右下推按；目随右掌向下斜前视；重心集于左腿（图18）。

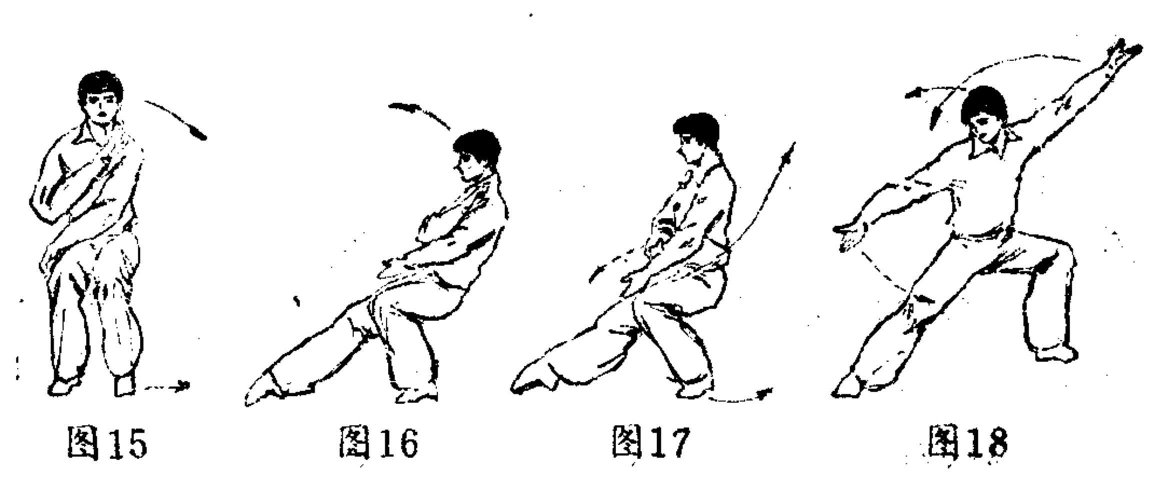


图15　　图16　　图17　　图18

6. 卧步掤撑掌　有四个动作：

（1）**坐腰挽掌**　松腰收胯，弓右腿，身右移；同时两手以腕为轴以掌指各挽一小圈后，左掌收回置右耳前，右掌收回落右膝前（图19）。

（2）**起身提膝**　松腰落胯（走下弦），重心移左脚，提右膝并踢右腿；同时，双掌合于腹前之后，以右掤左按劲分开（图20）。

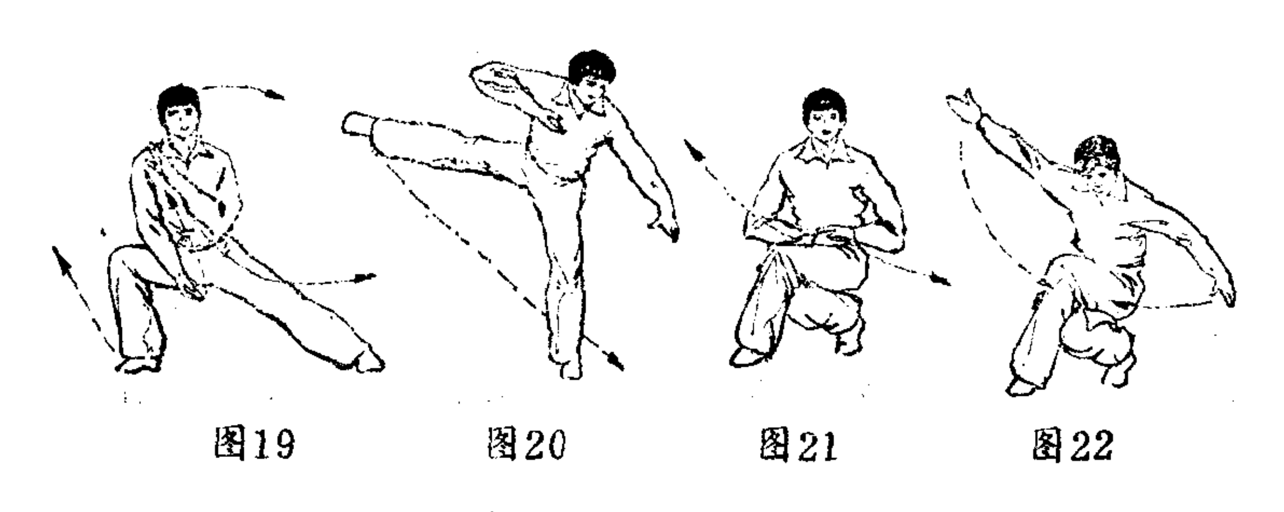


图19　图20　图21　图22

（3）**卧步掐拿**　松腰落身，右腿向左腿后背卧下，右脚掌踏地，足跟提起，此时两膝相盘（成为盘卧步）；同时，左掌由左上，经过面部前，向下按拢，右掌则拢向左掌合于小腹之前（图21）。双掌合拢时，应有"掐拿"意念（其劲在腰部以此影响四肢，使全身灵活无滞呆之处，气血流畅，达到内功锻炼的目的）。

（4）**搓掌掤撑**　右掌上仰向右上掤撑，左掌下俯向左掤按（掤时，应以腰部为主宰）；目微左下视，两臂微含，以蓄发放之劲（图22）。

7. 磨掌迎门腿 有四个动作：

（1）**马步挽掌** 磨腰、旋转双脚掌落实成马步，左、右手分别挽至左、右膝之上（图23）。

（2）**卧步磨掌** 腰腿右旋，右脚向右横移，同时，双掌一俯一仰拢合于脐前（图24）。

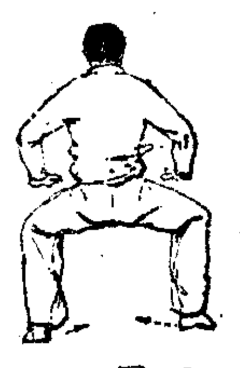


图23



图24

（3）**独立托掌** 松腰胯，移重心于右腿，顶悬，领身起成独立步；同时，两掌搓磨，左手变左诀前指，右手上托，存“托物”意念（图25）。

（4）**迎面蹬脚** 右腿下踩，左腿高提膝与胸平；左手撤回左腰际，同时，左脚迎面蹬出（图26）。



图25



图26

8. 双合掌 有四个动作：

（1）**倒步踏掌** 松腰、屈膝，左脚后下撤，成右弓步；同时，右掌走圆弧向下踏掌（图27）。

（2）**磨腰下势** 磨腰转身，屈腿下坐，左手下抄至左脚面，右手则俯掌斜上舒直（图28）。



图27



图28

（3）**弓步探指** 松腰落胯，走下弦，顶悬领身上起成左弓步，同时，左手掤起，左右掌分向两端探指（图29）。

（4）**立身合掌** 松腰、顶悬（领身微起），随收右脚，两足并立，同时，两臂屈拢，坠肘，合掌（似合非合），指尖与鼻平（图30）。

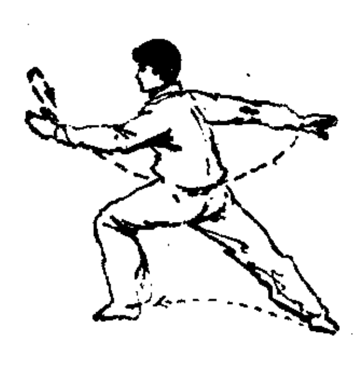


图29



图30

9. 独立探臂捶 有四个动作：

（1）**弓步探指** 由上式向左横腰旋脚，撤右腿变左弓步，两掌由胸前下撑开，平向左右两端探出（图31）。

（2）**右护肋掌** 松腰胯，合膝，微坠右肘，右掌以横切劲收回置左肩内（图32）。

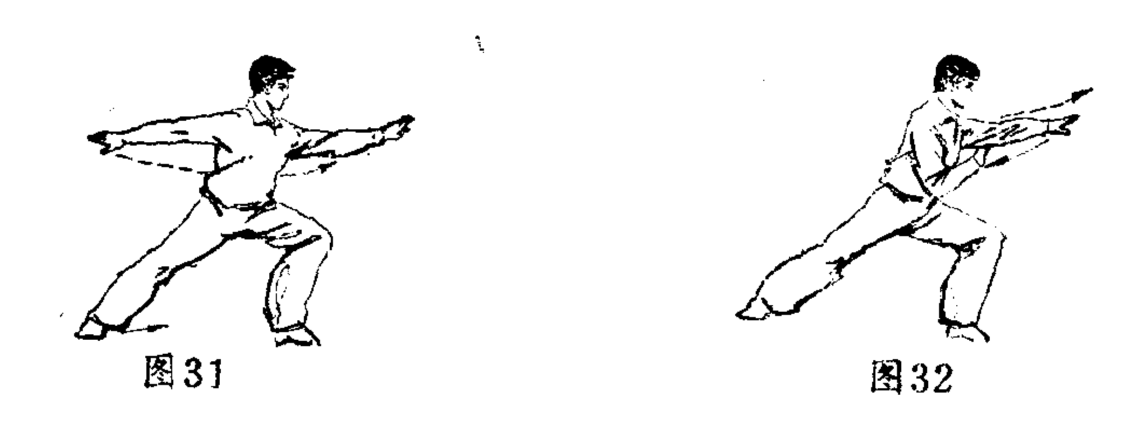


图31　　图32

（3）**撤肘推掌** 左掌坠肘，旋即收回置左肋旁，右掌则由肘、而腕，而掌，用意念推出（图33）。

（4）**独立探捶** 重心前移左脚，用意念极力松提右膝，成左独立步；同时，右掌微向左挽后，向上捌举，左手随即变拳向前伸击（图34）。



图33



图34

10. 盘步合掌 有两个动作：

（1）**拧步掤手** 松腰转身，右腿下落与左腿相交成拧步；同时，双掌掤于头上两侧，两肘臂微有向下沉压之意（图35）。

（2）**盘步合掌** 松腰，微舒左脚后，体下坠成盘坐步；同时，松肩垂肘，两臂向内屈拢，合掌膻中穴前，虚左右腋（图36）。

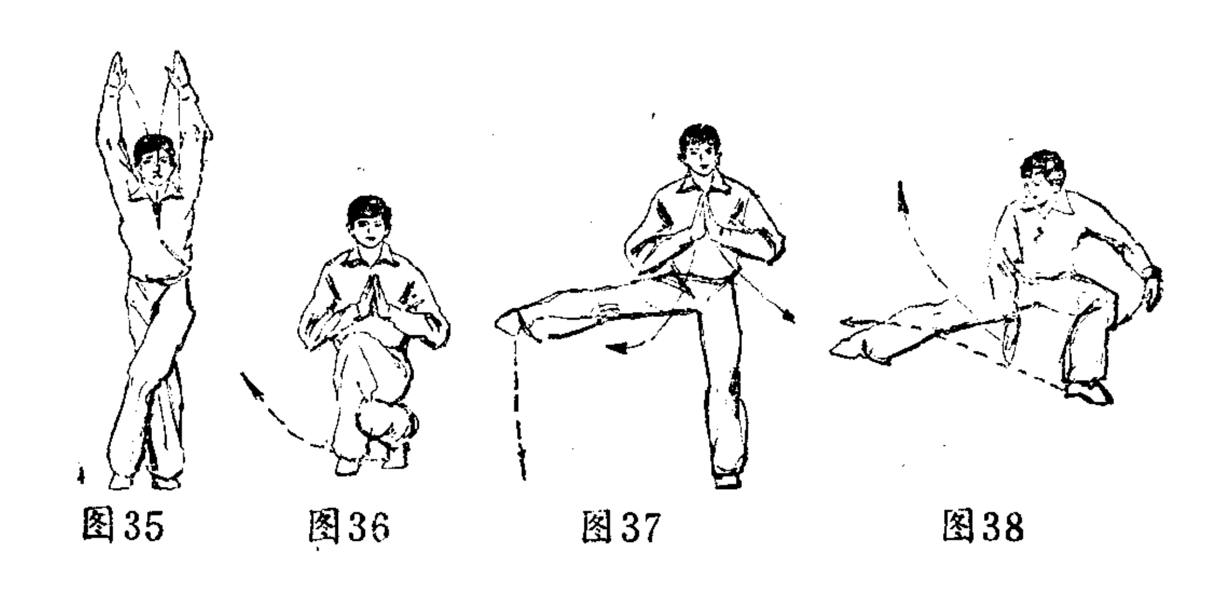


图35 图36 图37 图38

11. 马步平分掌 有四个动作：

（1）**提膝侧踹** 顶悬、竖腰，左脚掌下踩，身体自然起立；提右膝，右脚即随之向右侧踹出，此式要双掌松合，踹劲由腰部送出（图37）。

（2）**弓步挽掌** 松右膝，收右脚成右独立步后，屈左腿下坐，即随之舒出右脚成左弓步；同时，拧身，双掌下挽掤开，分别置于右膝前、左膝外（图38）。

（3）**进步撩掌** 腰胯微下松，走下弦，转身，屈右膝，

随即左脚经右踝内向前进步成左弓步；同时，双掌向正前方撩掤(两掌心俱向外)（图39)。

（4）**翻劈分掌** 松腰落胯，扣左脚尖，转右脚掌成骑马步。两膝扣合，两脚踏实，心神宁静，意存丹田；同时两臂向左右平撑，并微有上托意，撑、托时，宜收尾闾，提肛(图40)。

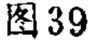



图39



图40

12.卧步掖捶 有四个动作：

（1）**弓步挽掌** 体右旋，屈左腿，舒右脚；同时，双掌挽手掤回，分别置于左腿外侧和右腿里侧（图41)。

（2）**进步撩掌** 松腰胯，走下弦，身体重心移于右腿后，随之起身，左脚即经右踝前面向前进步成为左弓步；同时，双掌斜前撩，分别置于头部左侧和左膝前沿（图42)。

（3）**按掌蹬脚** 腰胯前合，重心集于左脚掌，随之屈右膝收于左腿侧，再松腰收胯后，右脚向后蹬出；同时，右掌变拳旋至右胸前，左掌则屈肘旋臂后，接着以意念导引，徐徐按出（图43)。

（4）**卧步掖捶** 松腰、屈左膝、下落身，并将右腿背于

左腿之后，双腿摺膝向下盘坐；同时，左掌拢回至左腿上，右拳偷向左腋下（左掌下）击出，击拳时，腰勿下扣，身挺胸含有向前冲撞之意；头部左向，目向前直视，身向正南，头部向东（图44)。

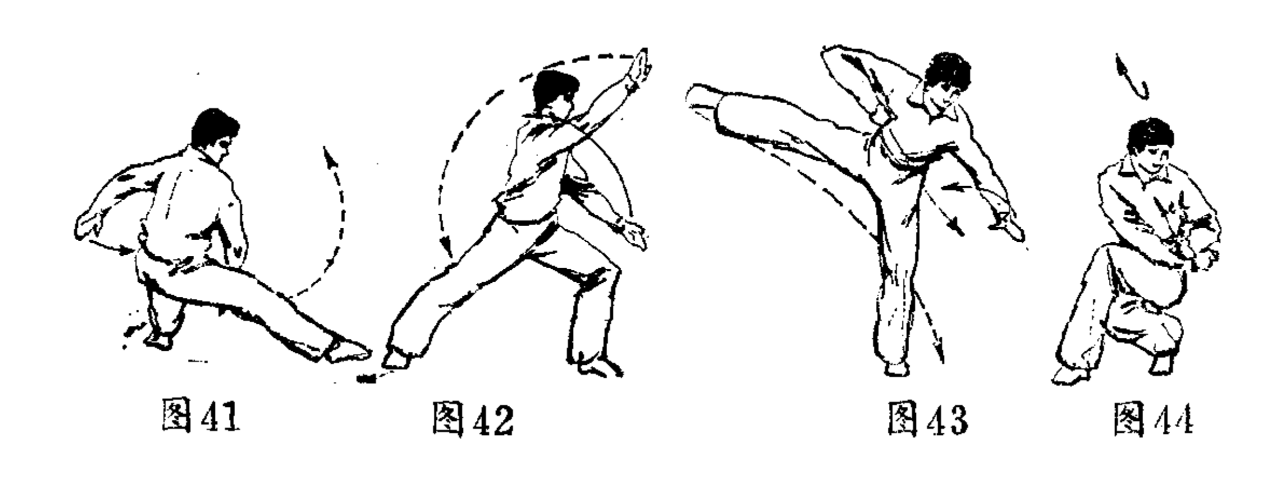


图41　图42　图43　图44

13. 进步豁掌　有四个动作：

（1）进步劈拳　顶悬、竖腰，身随起；右脚微后撤之后，向前进步（成右弓步）；同时，双手变掌成十字手上举，随即分向左右劈下（图45)。

（2）挽手立掌　松腰、屈松左膝后，将重心逐渐移至右腿，成右独立步；同时，双手各以腕为轴划小圈后，右掌下插（两胯前），左掌变拳上击（图46)。

（3）蹲身插拳　松右膝，屈右腿，身下蹲；同时，左拳由上向下探击（经右掌掌心），右掌则旋腕附于左手腕上（图47)。

（4）进步豁拳　继续松腰落胯，左脚向前徐徐探出，重心逐渐移至左脚（成左弓步）；同时，双臂向前徐掤，并旋腕

转臂变仰掌，向前豁出(图48)。

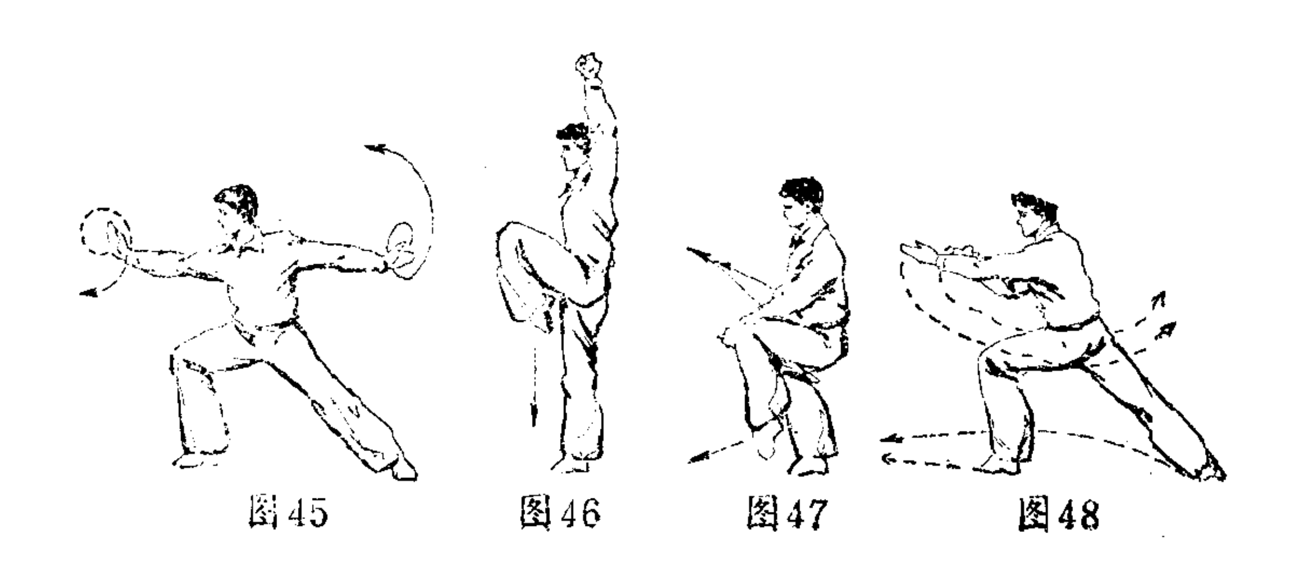


图45　图46　图47　图48

14. 劈肩掌　有两个动作：

（1）撑勾手　松落腰胯，右脚向前上步，左脚接着向右脚进步成并步，蹲身，两掌平分，同时，双手变勾，旋腕转臂向后撑勾（如图49）。

（2）立身劈掌　顶悬，竖腰，起身直立；同时，双勾手变双掌，由后移上而向前向下劈击（图50①、②）。

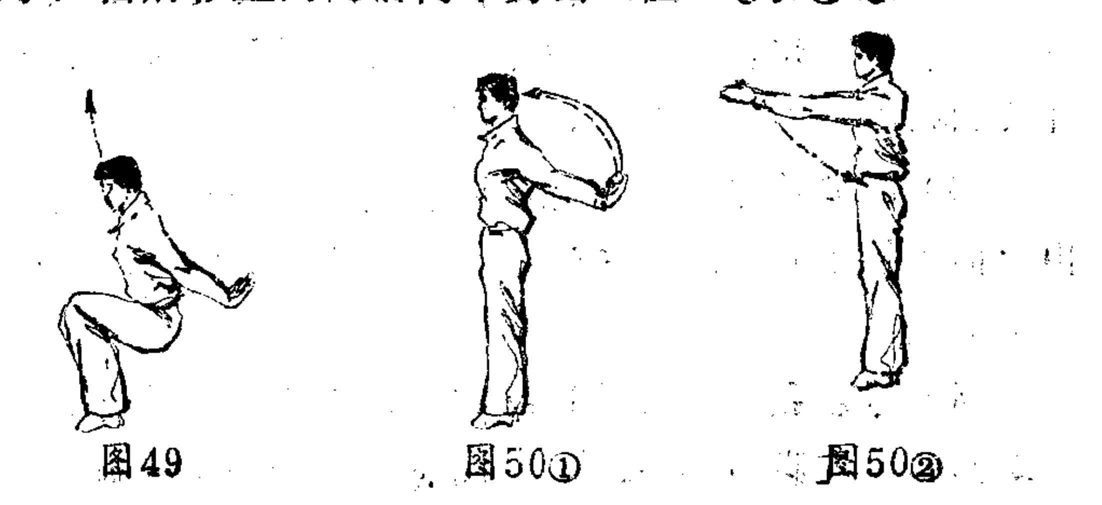


图49　图50①　图50②

15. 进步冲拳　有两个动作：

（1）蹲身刁手　顶悬，蹲身；同时，左臂随蹲身由左侧抽回，成左俯掌置左耳旁，右掌则向左下扫回，置左肋旁（图51）。

（2）进步冲拳　右脚向右前弓进，体有前冲意念；同时，右掌随身向前向上撩架，左掌变拳向前下冲击；进身冲打时，要主宰于腰，脚踏实，使气提贯于两臂，而发于拳（图52）。

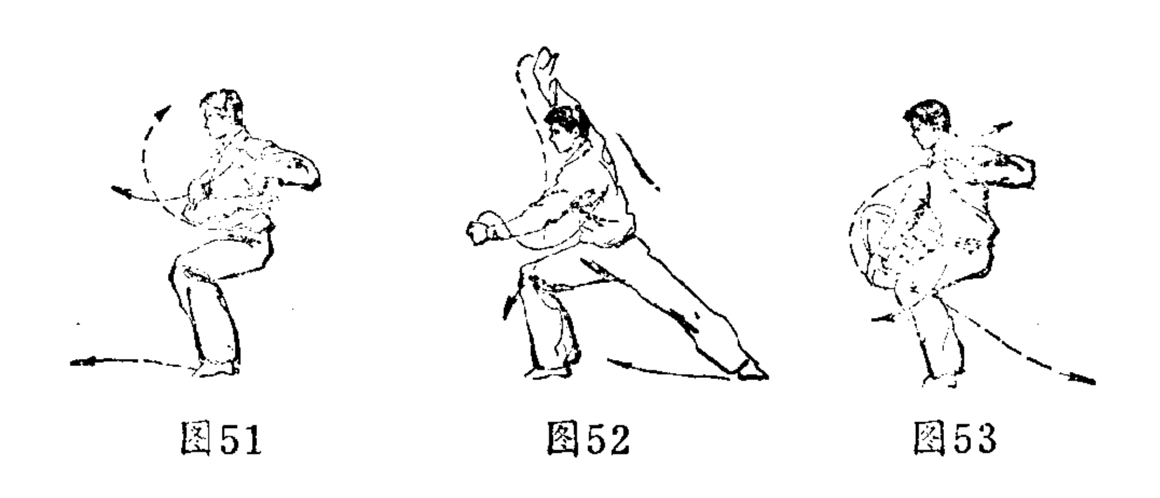


图51　　图52　　图53

16. 蹲身挤打　有两个动作：

（1）坐步挽手　腰胯微向左松旋，蹲身，收左腿，提右膝，同时，右手挽腕下插置右膝内，左拳亦挽腕置左胸上侧（图53）。

（2）**蹲身挤打**　撤右腿，成左弓步；同时，左拳变掌向前推出，右手则曳回置右肋侧(图54①)。接着，收右腿，蹲身，收尾闾，使气沉丹田；右手随蹲身时，向前下挤打（图54②)。

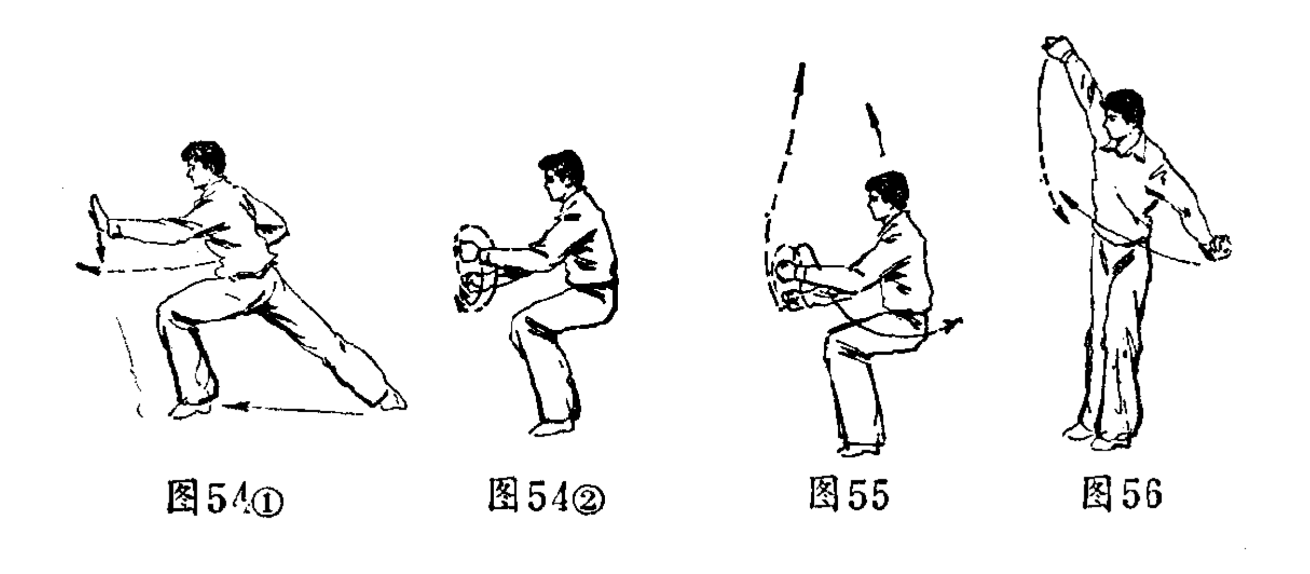


图54①　　图54②　　图55　　图56

17．立身冲拳　有两个动作：

（1）**挽手锁拿**　左掌变拳，将左腕搭于右腕之上成十字形；随即两拳心向上翻仰，同时，使两拳向里挽转，由胸前部向下锁压，两臂舒直，双拳拳心下俯，仍保持蹲身式（图55)。

（2）**立身冲拳**　顶悬，起身直立(两腿并直)；起身时，右拳外旋向上冲打（拳心向外)，左拳则由身左向后反击（拳心向上仰)，两目前左偏视（图56)。

18. 立身挽指 有四个动作：

（1）**蹲身压拳** 松腰、屈膝、下蹲；同时，右拳随蹲身时向下沉压（拳心上仰），左拳则由左侧拗回（拳心上仰），置右拳前上（图57）。

（2）**撤步冲拳** 撤右腿，成左弓步；同时，右拳回曳，就其劲左拳则向前上冲击（图58）。

（3）**立身探指** 重心移至左脚，收右腿（提膝垂尖），成左独立步；同时，左拳心翻转向外，向上探击，右拳则变右诀（食指，中指合并舒直，无名指，小指并拢与拇指屈交于拳心处）向前探出（图59）。

（4）**立身挽指** 在上式基础上，右诀旋腕，挽手变诀（此时：中指与无名指合并，与拇指屈交于拳心处，食指、小指则舒直）向前下探出（图60）。

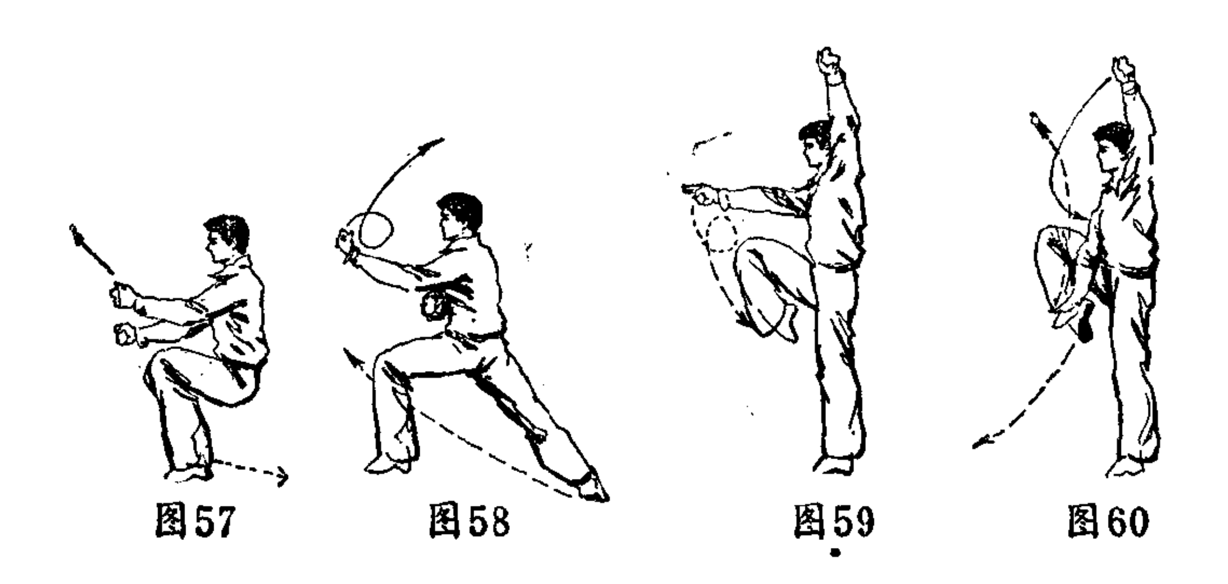


图57　图58　图59　图60

19．弓步切掌　有两个动作：

（1）进步掤手　松腰，屈左膝，落身，进右脚，成右弓步；同时，右诀变掌，掌心向上，向外翻架，左拳则变掌下落左胸上侧（图61）。

（2）沉肩切掌　松腰，发于脚跟，拔背，松肩；同时，左掌向前切击（图62）。

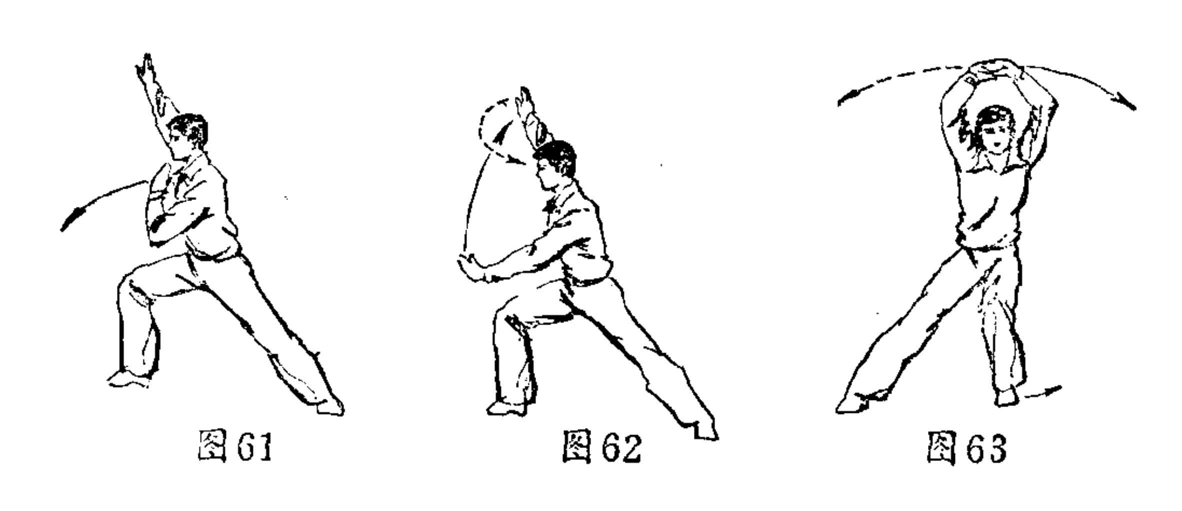


图61　　图62　　图63

20．拗步撩掌　有四个动作：

（1）翻身十字手　松左膝，向左横腰，重心逐渐集于左脚时，左手上掤相交于右掌前(图63)。

（2）双劈掌　松右膝，左脚微旋并举步前移，随即松腰，收尾闾，双掌由上向下，向左右两端劈击，目视左手（图64。）

（3）沉肩锁拿　腰左旋，左手上指，右手则回曳至左腋下，并向下探指（图65)。

（4）磨掌撩击　松腰胯，左掌下落小腹前与右掌相合，随即搓掌分开；右掌向右斜上撩，左掌向左下沉按（图66)。

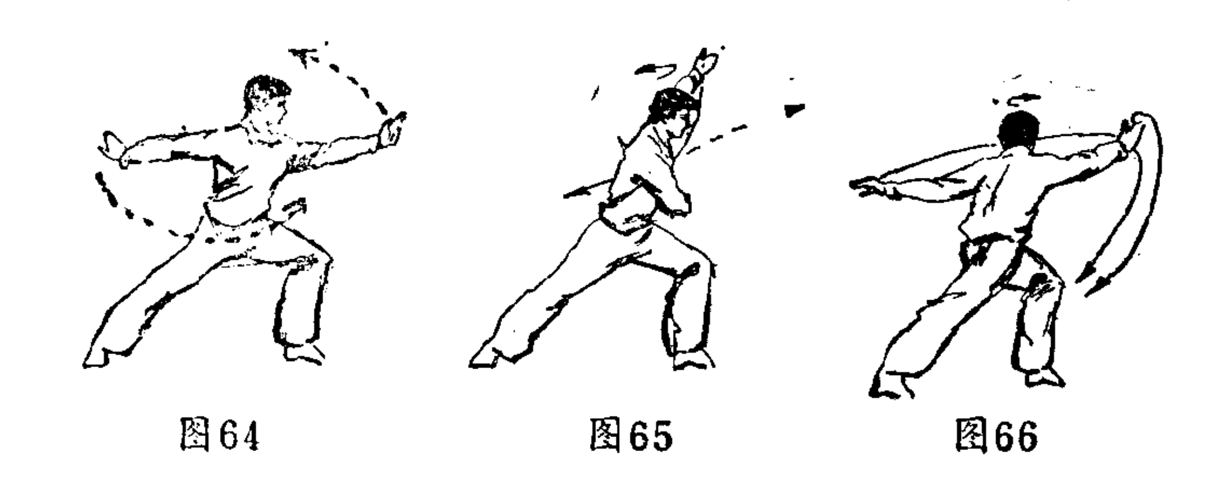


图64　图65　图66

21．转步掤捋　有四个动作：

（1）回身揽掌　胯腰下松，转身回视，重心下集左脚；同时，松肩沉肘，双掌磨摸至左膝前，蓄气丹田（图67）。

（2）弓步撩掌　腰胯微下松，走下弦，弓右膝，或右弓步；同时，双掌向右前上撩探（图68）。

（3）倒腰掤攎　松左膝，屈左腿，右脚极力前舒，前蹬（有前沉劲）；同时，上身、双臂、双掌向后曳捋（注意：双肘竖直，两掌指尖扣向手心）（图69）。

（4）转步掤攎　扣右脚尖，屈右膝，腰向左磨旋，左脚则极力前舒、前蹬；同时，上身、上肢有后捋劲（图70）。



图67　图68　图69　图70

22. 马步横掌 有四个动作：

（1）**松胯掩肘** 松胯落腰，重心集于右脚，左脚则微前探；同时，右肘回掩，落至右膝前，左手变掌（掌心下俯）置右肘处（图71）。

（2）**进步掤架** 松腰落胯，走下弦，起身进右脚成右弓步；同时，左臂外旋，左掌心随右臂向上，向外掤架，右拳变掌则向外，向前掤推（图72）。

（3）**马步掤撑** 重心微移左脚后，成马步；同时，左掌、左肘向脐前沉落（左俯掌，拇指微指肚脐）。右掌则向上提掤，至顶上时掌心翻向长空，随即左掌用按劲，右掌用托劲，分别向上、向下按托，此时要以腰为主宰，使四肢劲力协合成为一个整体（图73）。

（4）**翻掌横刀** 松腰，左掌向左前掤撑，并随之翻掌前探，右掌则用探劲向上、向外横刁（图74）。

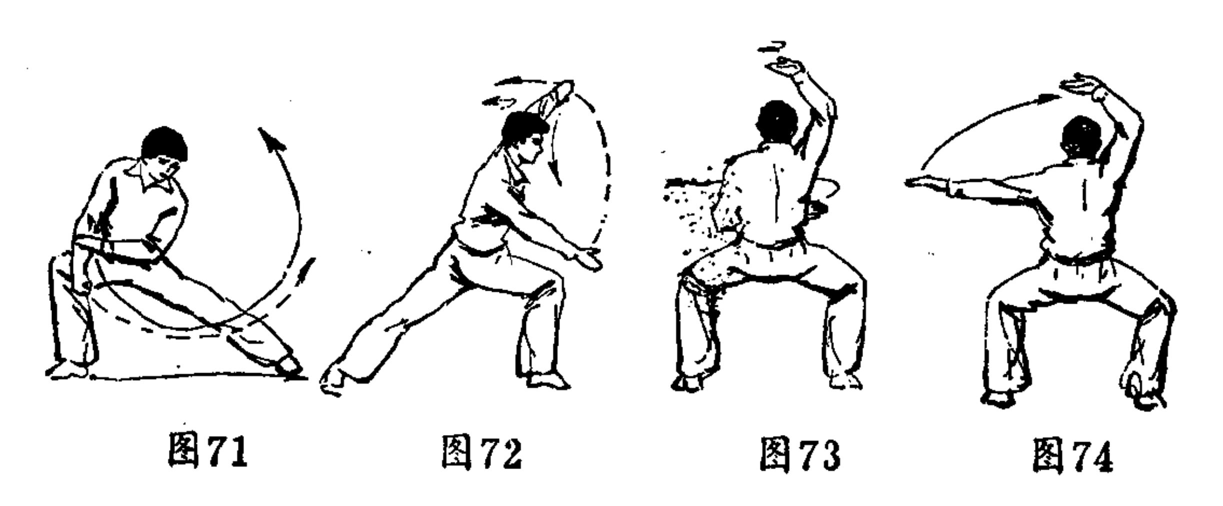


图71　图72　图73　图74

23．**盘步捧掌** 有四个动作：

（1）**背步搭掌** 重心左移，右脚背交于左脚(虚起)；同时，双掌自上而下沉落搭交于丹田处(图75①②)。

（2）**双手上架** 两掌向上掤锁，搭交于顶上（图76)。

（3）**蹲身沉按** 顶悬，松腰，直身下蹲；同时，双掌掤圆，向下沉压（图77)。

（4）**拢臂捧掌** 双掌向胸前抄拢，变诀合于胸前(双手如抱弦琴，掌心虚空，两食指向上竖立，左拇指搭于右拇指外，左第三、四、五指合抱于右第三、四、五指之外（图78①②)。

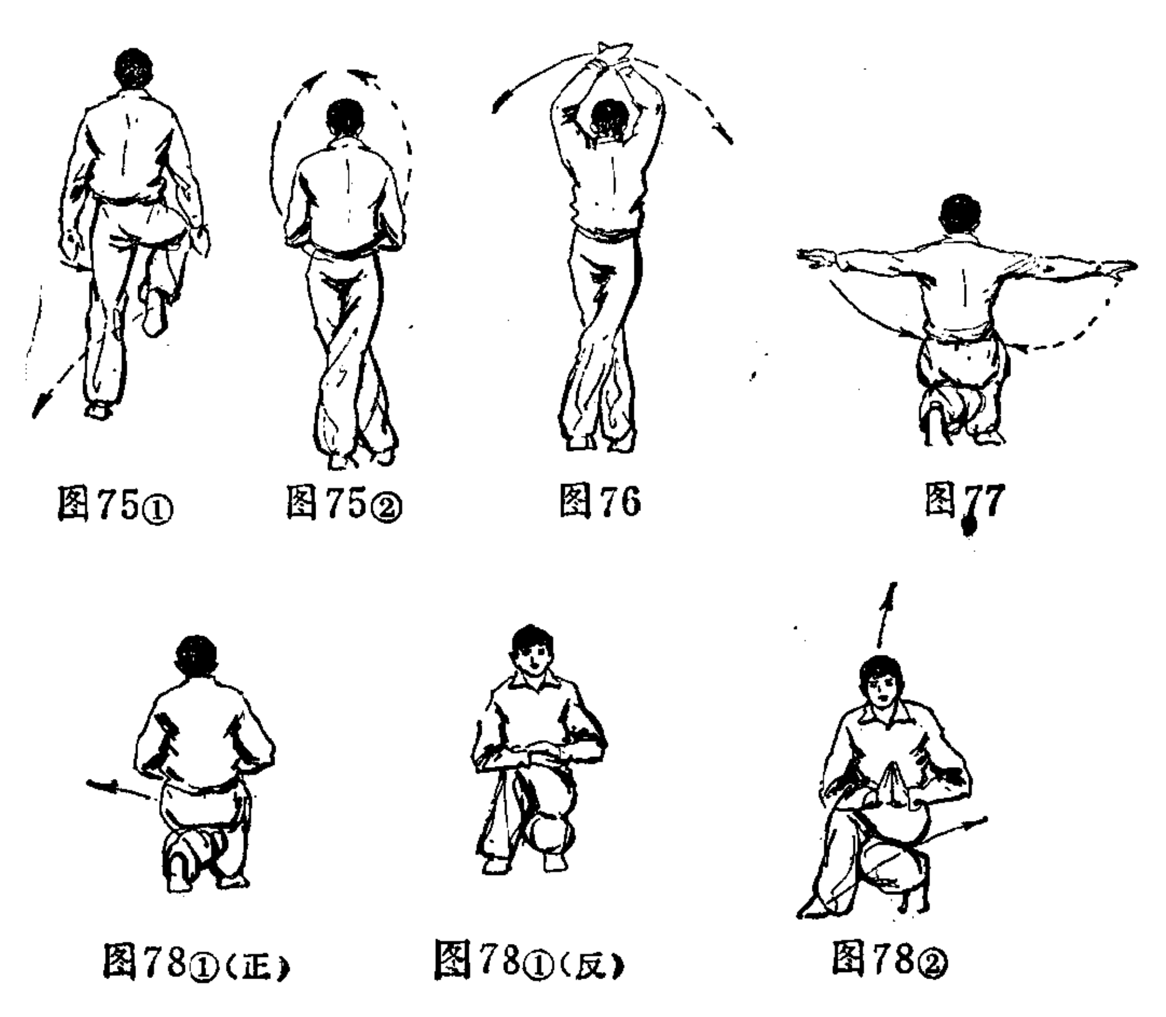


图75①　图75②　图76　图77

图78①(正)　图78①(反)　图78②

24．蹲身踢脚　有两个动作：

（1）磨腰掐拿　磨腰转身（向右转），随之起身，左腿向左后摆撤，右脚虚起，同时，左掌前推，右掌变拳后撤，置右肋旁（图79）。

（2）坐身下踢　松腰，右脚前蹬成右弓步，继变右坐脚步，随之左脚虚起，即向前踢出；同时，左掌由上向下抄拿（掌心则由俯掌变为仰掌，进行抄拿），右掌则向前，向左抄拿（由拳变掌，掌心向下，进行抄拿）；左掌在下，右掌在上，掌心虚对，两肘横撑，而完成抄拿动作（图80①②）。

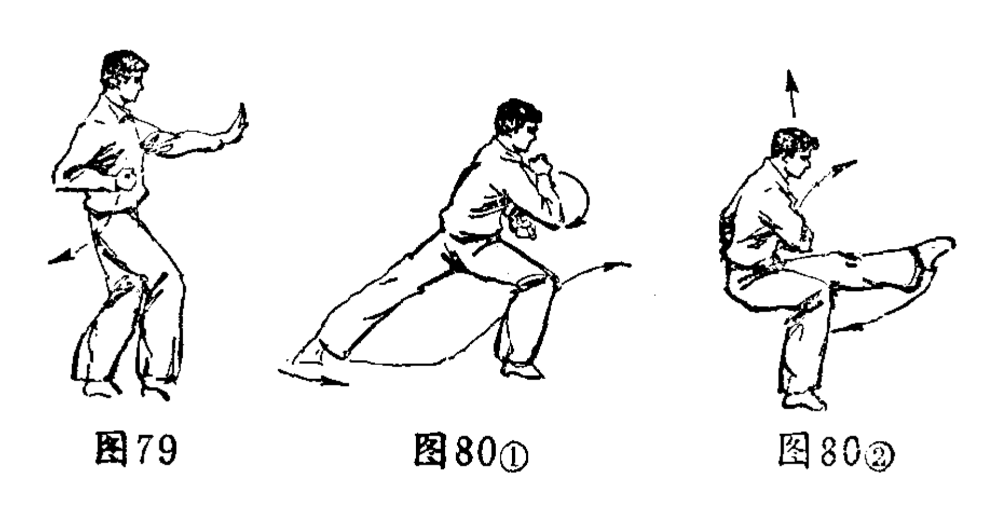


图79　　图80①　　图80②

25．跨虎式　有四个动作：

（1）挺身提膝　顶悬、立身，左脚收回，屈膝上提；同时，两掌变拳，上旋至胸前（左上右下）（图81）。

（2）倒步拗拳　松腰落胯，左脚后撤成右弓步；同时，左拳下沉右腋处，右拳则由左肘上拗出，目前视（图82）。

（3）弓步擂拳　磨腰回身，右拳回扣，置右耳旁，左拳则向下披击，置左膝前（图83①）。接着，变左弓步，同时，右拳反背下擂，左拳则顺势向左上擂击，目视右拳（图83②）。

（4）**盖步骑虎：左磨胯，左脚微左旋，右脚收回成虚**步；同时，双拳有蓄劲待发之势（图84）。

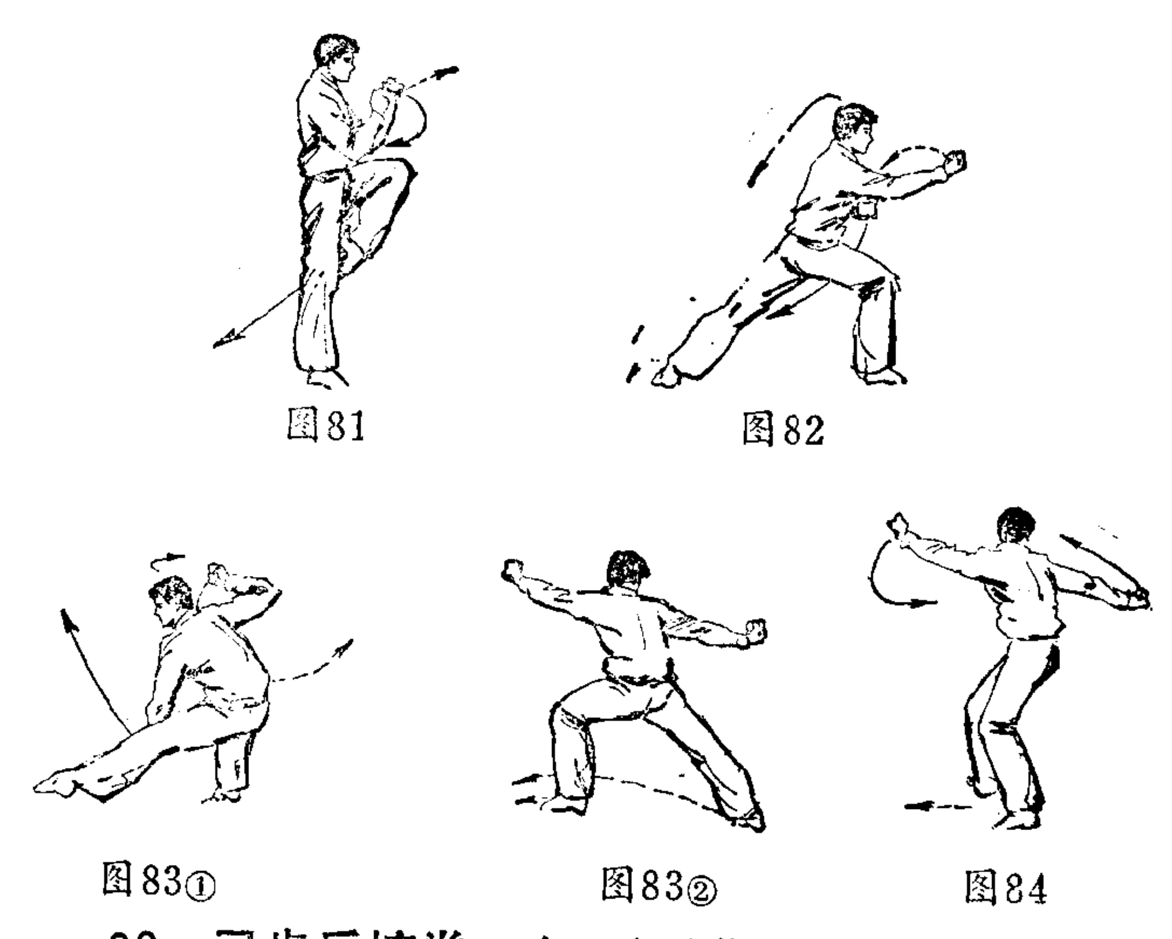


图81　图82

图83①　图83②　图84

26．弓步反掖拳　有四个动作：

（1）**进步劈拳**　磨腰旋身，右脚向左腿前探，成右弓步；同时，双臂左前旋，右拳由上向左前下劈击，左拳则向左后披击（图85）。

（2）**叠肘反肘拳**　松腰叠胯，右脚回扣；同时，左拳收回置左腰旁（肘尖内扣），右拳则向顶上旋举（图86）。

（3）**坐腰圈拳**　松腰，撤左脚，下蹲；同时双拳微外开后，即拢回于胸前（两肘有外撑意）（图87）。

（4）**卧步反掖拳**　松腰下坐，两腿盘卧；同时，左拳经右胸前向上反顶（拳眼微向外、向下），右拳则经左胸前向下反

撩(拳眼向下)，身向左转，面向南（图88)。

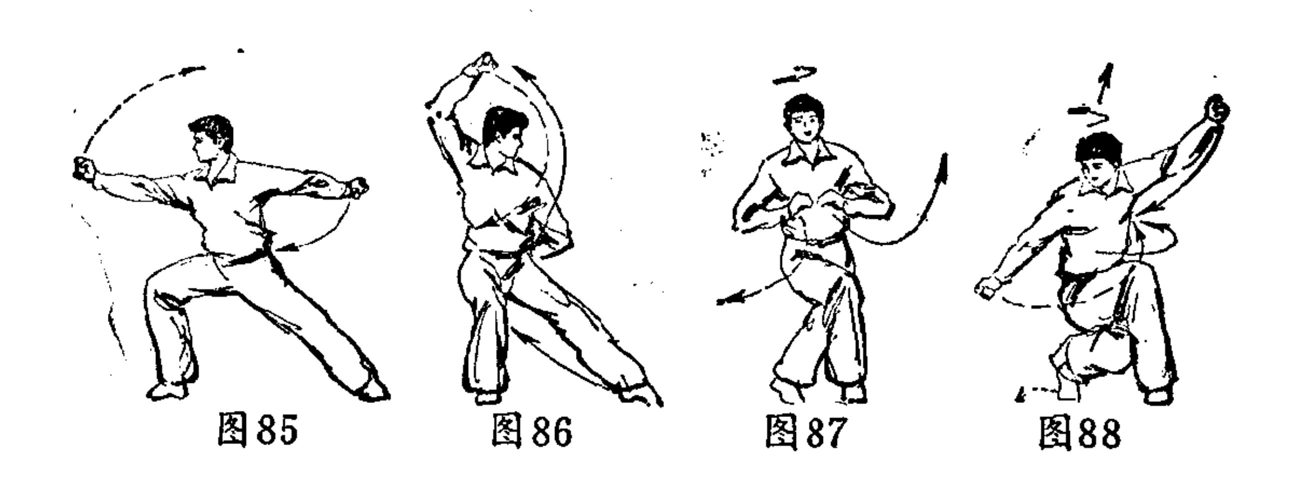


图85　图86　图87　图88

27.马步撕拳　有两个动作：

（1）**拧身阖拳**　顶悬，起身，左脚旋撤成马步，转身面北，两拳阖闭于胸前（图89)。

（2）**马步撕拳**　松腰、合膝；同时，左拳向左抡击，右拳则向肩曳回(与肩平)，两臂相撑，有矢射意念，左视(图90)。

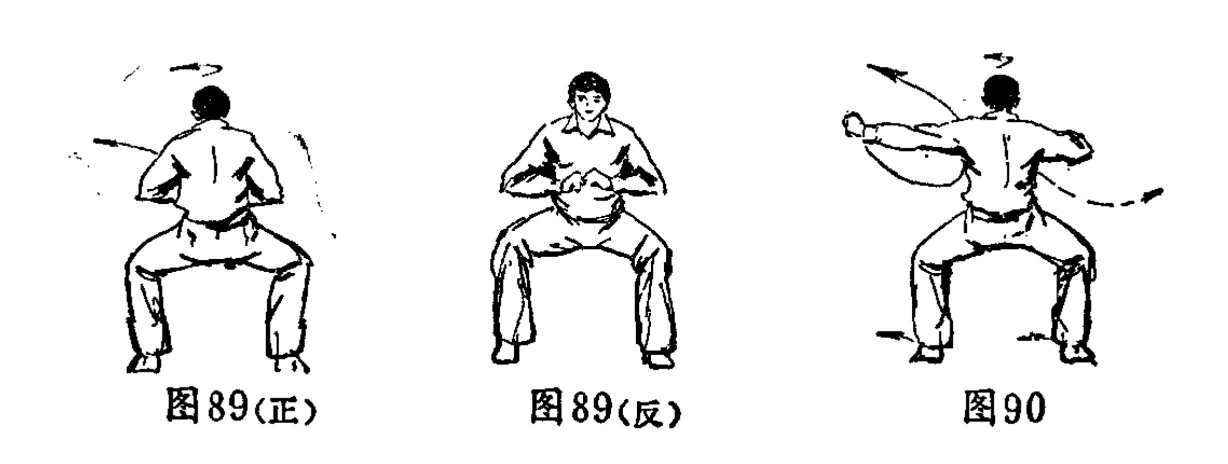


图89(正)　图89(反)　图90

28.卧步双拢拳　有四个动作：

（1）**弓步拧拳**　重心微右移，旋即转身向左变左弓步；同时，双拳则向左右两端拧探，两臂微屈（图91)。

（2）**进步劈拳** 右脚前蹬，进身成右弓步，同时，右拳由上向左前下劈击，左拳回走弧形收回，而与右拳相遥撑（图92）。

（3）**背步蹲身** 屈膝叠胯，重心移右脚，左脚后背于右腿，随起身，随收双拳于两胁旁；同时，旋即蹲身下坐，两拳徐向左右侧撑击（图93①、②）。

（4）**屈肘拢拳** 屈肘，两拳徐徐松回，两肘横撑，两拳眼旋转俯下，视左侧（图94）。

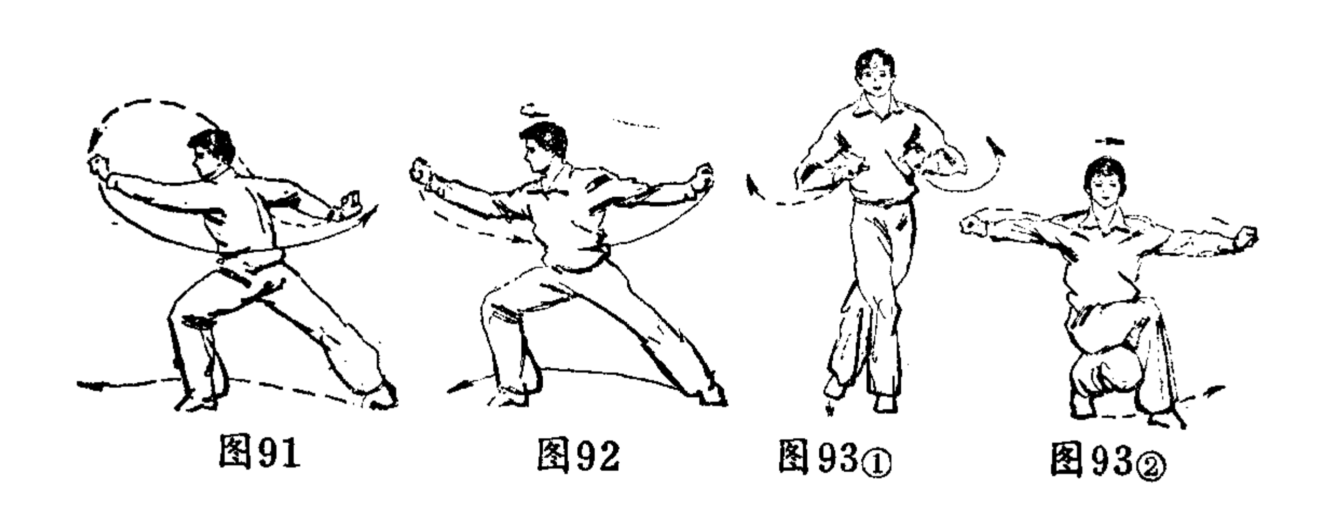
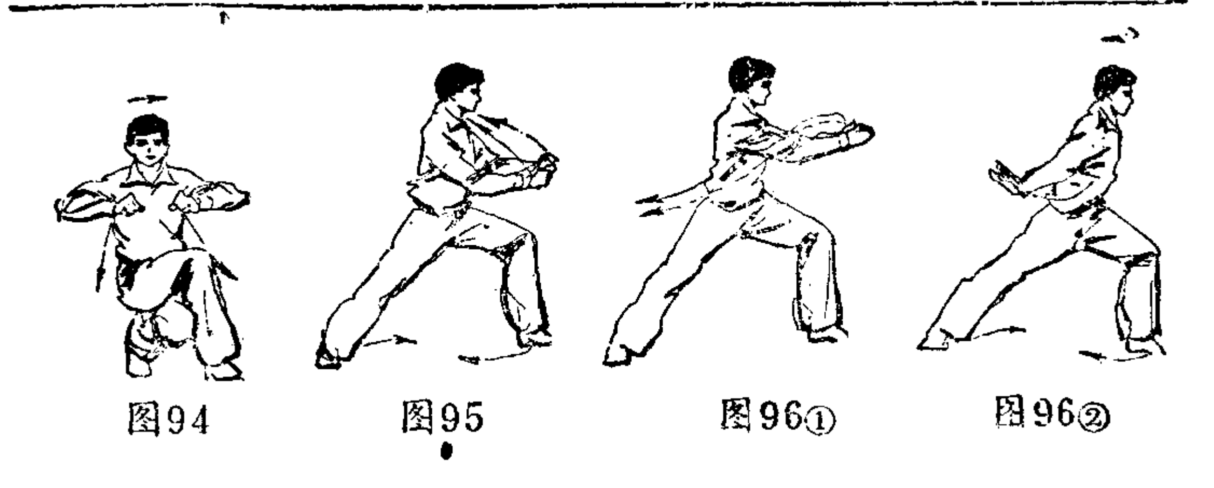


图91 图92 图93① 图93②

29.双勾手 有两个动作：

（1）**弓步栽拳**：顶悬，起身，左脚前进成左弓步；同时，右拳向下，向前栽击，左拳则搭于右腕处（图95）。

（2）**弓步双勾手** 两拳变掌，平探，腰向下松塌；同时，双掌内屈向后下分勾，背于身后，两腕坐立，两肘微坠，胸躯有前冲意（图96①、②）。


图94　图95　图96①　图96②

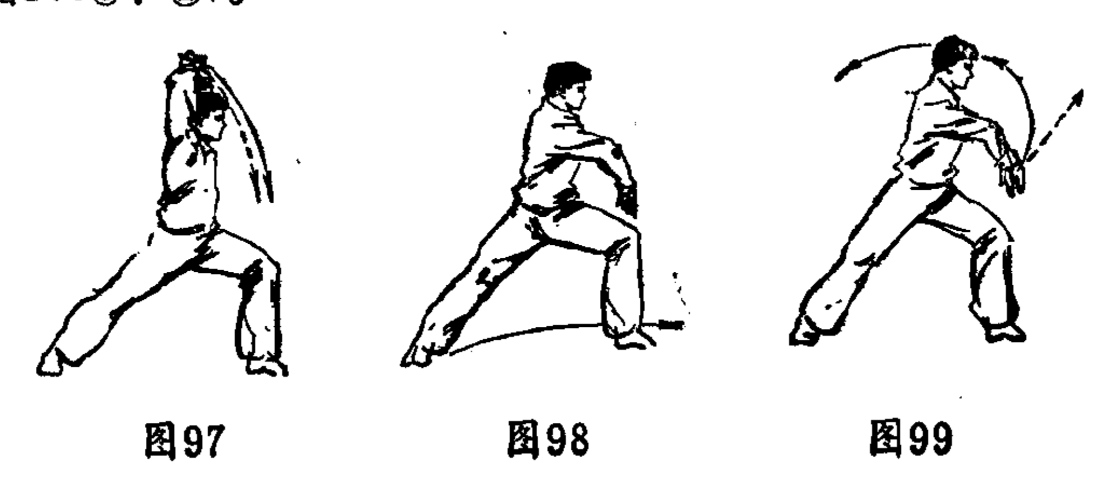
30. 虚步双展掌　有四个动作：

（1）**立腰掤掌**　顶悬立腰，双钩变掌徐徐向头部处上掤（图97）。

（2）**锁掌**　松腰落胯，右脚向前上步成右弓步，双掌由上向下沉压，闭封于小腹前（图98）。

（3）**进步掤掌**　重心微前移，随即左脚前进成左弓步；同时，双臂、双掌向前掤掌（图99）。

（4）**倒步云手**　松腰，重心倒至右腿，躯体斜直。随即右掌前伸，左掌则提至左耳侧，经面部，右耳，绕回左耳上。跟着，竖腰直身，双掌由左右肩井处向左右分撑，展开（图100①、②）。


图97　图98　图99

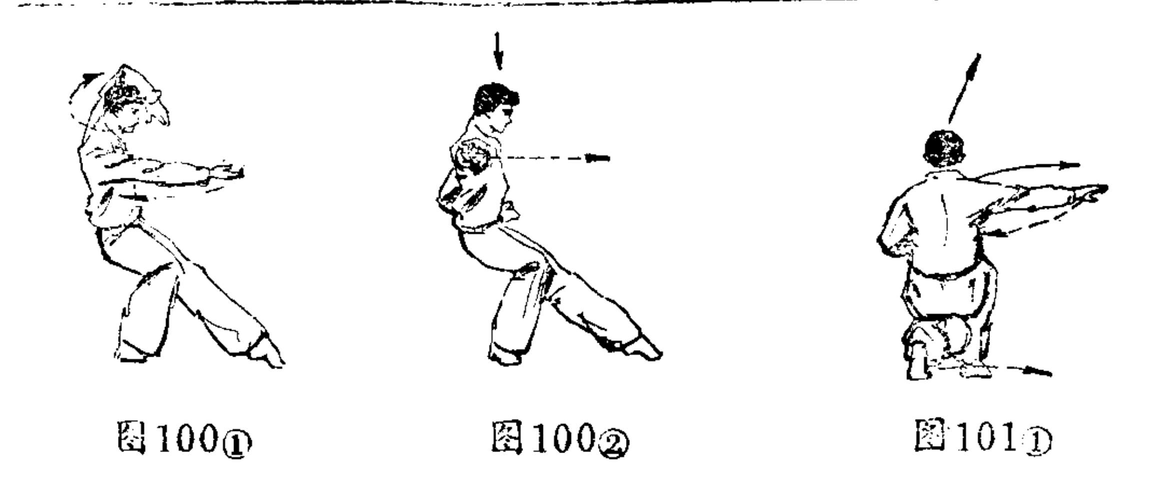


图100① 图100② 图101①

31.横身撑掌 有两个动作：

（1）**进步深掌** 磨腰转身，盘腿下坐时，左掌收回护于右胁前；随即顶悬立腰，起身，右脚向右端进步(变弓步)，右掌挽回护左腋时，左掌顺右臂上穿出，掌向前探（图101①、②)。

（2）**齐步撑掌** 重心徐移右腿，左脚随即收回，体直立；同时，右掌向右端横掌探击，左掌变拳护于右胸前(图102)。

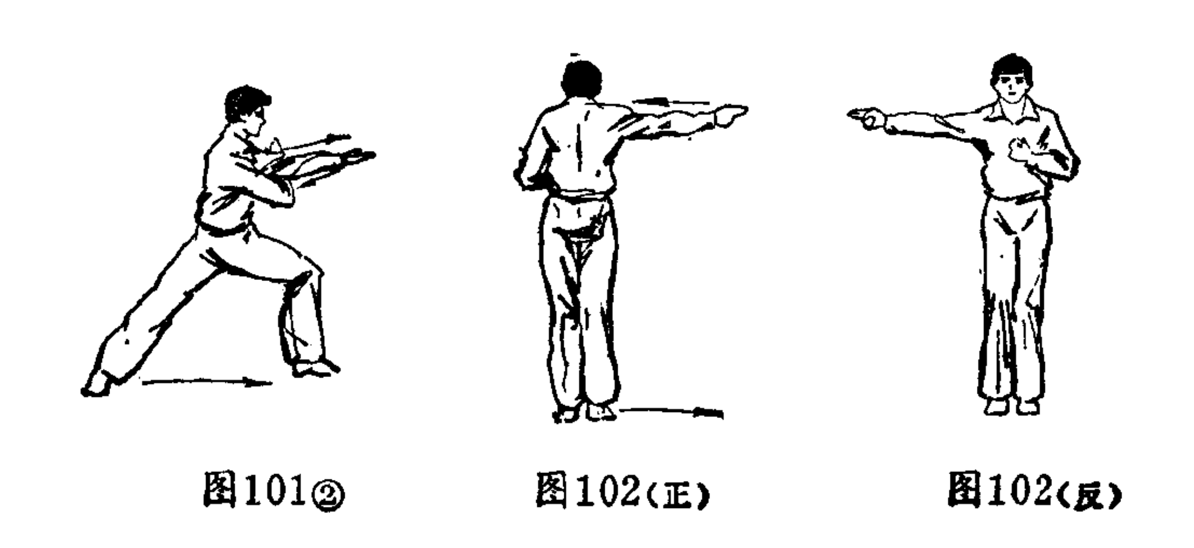


图101② 图102(正) 图102(反)

32. 掩肱捶 有两个动作：

(1) **翻身踏掌** 松腰屈膝，转左脚掌，左脚则扫向右脚后，成右弓腿；同时，左拳向左后拨击（斜置左端），右掌则随转身由上向下沉踏（斜置右端）（图103）。

(2) **并步肱捶** 重心右移，随之收并左腿，塌腰半蹲；同时，右掌收回脐上，左拳由下向胸前挽回，随即向下落击，置右掌上（图104）。



图103

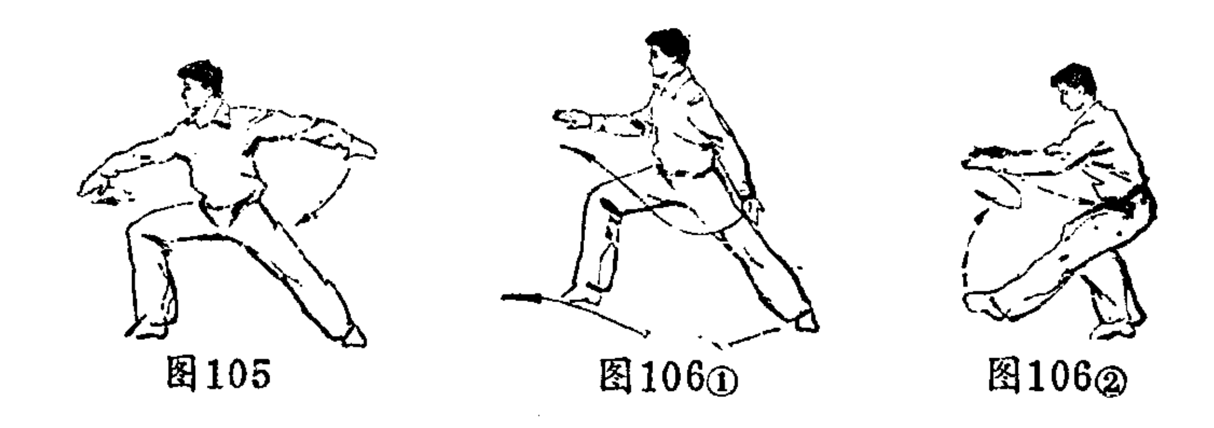


图104

33. 撮踢脚 有两个动作：

(1) **弓步刁手** 右脚向右前开步，变右弓步；同时，右手向右前刁拿，左拳则变掌向左撑踏（图105）。

(2) **坐腰踢脚** 重心移集右脚，随即坐腰，左脚则顺势向前撮踢（即将左足尖翘起，脚微离地，向前上直踢）；同时，右掌挽手后徐徐刁回，左手则向上，向前豁平，手腕宜外拨挂（图106①、②）。


图105　图106①　图106②

34. **连环劈掌**　有两个动作：

（1）**勾挂劈掌**　左脚勾回，提膝，左手擒住左脚指，右掌护左胸部（图107①）。随之，左脚向前弓进，成左弓步，同时，左掌变勾，就势向下向后反臂反勾，右掌则向前上推出（图107②）。

（2）**进步劈掌**　重心移集左脚，右脚顺势勾起，提膝，右手将回擒住右脚指，左勾手则继续反臂立勾（图108①）。随之，右足向前弓进，成右弓步；同时，右手变勾向后上反臂反勾，左勾手则变掌圈回，由上而下劈出，面向西（图108②）。

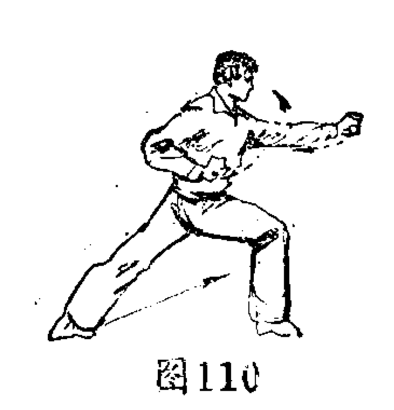

图107①　图107②　图108①　图108②

35. 磨身盖拳　有两个动作：

（1）磨身劈掌　磨腰转身（向右），左脚蹉至左前侧，随即变为右弓步；同时，双掌搭交胸前，徐徐上举，继向两端劈击（图109）。

（2）弓步盖掌　松腰，拧裆，右掌变拳向右捋盖，护置左肋，接着，左掌亦变拳向右前方向冲击（腰下松，身向前）（图110）。


图109


图110

36. 蹲身掐拿　有四个动作：

（1）收胯掩肘　重心移集于右脚，收胯，右脚直立，左脚提膝虚悬；两肘屈抱胸前，右臂置左臂上面，成独立掩肘式（图111）。

（2）卧步撑掌　松腰落胯，左脚背交于右脚，成蹲身式；同时，左拳护置膻中穴前，右拳则变掌向右撑探，目视右前方（图112）。

（3）磨身掤旋　竖腰起身，转身，右脚随即向右微开，重心微移左脚；同时，左拳变掌，移右肘下（仰掌），右掌则

屈肘，右掌心与左掌心遥对；两掌随转身，而蓄含掤旋之劲（图113）。

（4）并步掐拿　松腰，左脚尖左旋，右脚则随转身并靠左脚；同时，双掌屈指含掐抓劲，曳回脐前（左掌置右掌上）（图114）。

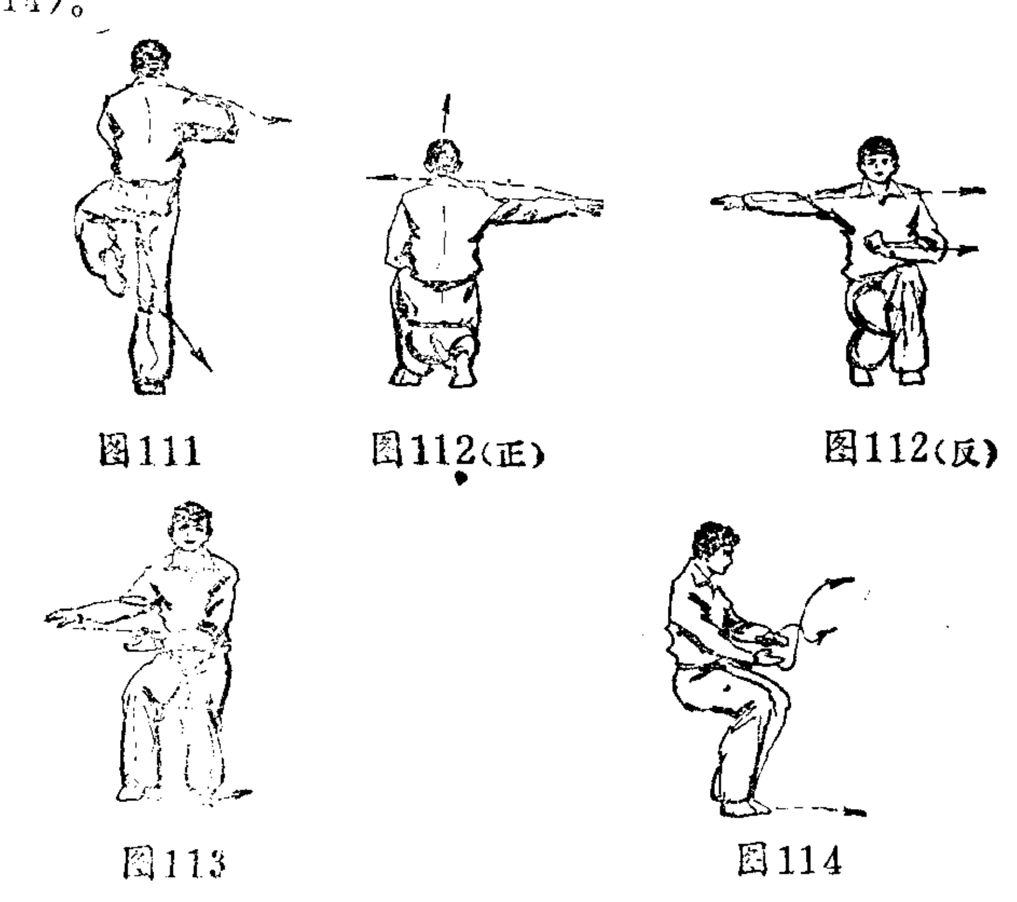


图111　　图112（正）　　图112（反）

图113　　图114

37. 虚步扪撑掌　有两个动作：

（1）弓步探掌　左脚弓进，成左弓步；同时，左手变仰掌，右掌则由左肘内向上，向前探撑（图115）。

（2）坐步翻掌　躯脊后移，将重心移于右脚，成右坐步；同时，左掌随体微收后，即坐腕，变立掌向前推出（向东）。右掌则下旋后，即向前上挑拨，至顶部时则向上掤架，身微向左横，腰向后撤坐（图116）。


图115


图116

38. 撩拿手 有两个动作：

（1）**翻身劈摅** 体向右微磨，腰裆向下松塌，右脚向右横开，转扣左脚，变为右弓步；同时，双掌用外缘，由上向下劈击，（图117①）。接着沉裆转腰，翻身向左（图117②）。

（2）**立身撩拿** 双掌走下弦，经裆下向左前上撩出（肘微坠），身则随掌向左前冲起，右步随即跟进与左步并齐，挺身直立如苍松挺立（图118）。


图117①

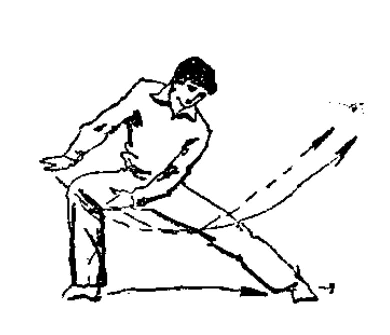

图117②


图118

39. 卧步上掤掌 有四个动作：

（1）**弓膝点掌** 松腰，左步后撤，随即弓左膝，舒直右腿；同时，左掌后探，右掌则由上向下点插，面向东（图119）。

（2）**翻身劈掌** 右膝微屈，左脚内扣，腰右旋，随即顶

悬起身，右膝上提(脚尖上翘)；同时，左手擒拿右脚尖，右手则向上掤撑护顶(图120①)。接着，右脚右摆，右进，左脚随之旋转，变为右弓步；同时，左手向上与右手搭交，继而双掌由顶上分向左右两端劈击（图120②)。

(3)**翻身劈拳** 松腰右旋，左脚向右前弓进，成为左弓步；同时,双掌变拳在胸前交合后,由上向左右分劈(图121)。

(4)**卧步掤掌** 松腰，重心渐移左腿，右腿则提膝悬挂，成左独立步；同时，右拳旋回置脐前，左掌则向上冲架置顶上(图122①)。接着，松腰屈膝，右脚背交于左脚,旋即成盘坐步；同时，左拳由上向下旋回与右拳相合，变掌交合于脐前(图122②)。然后，左掌旋臂向左下沉按，右掌则圆臂向右上掤撑；双掌心均俯下，目视左掌沉按处（图122③)。

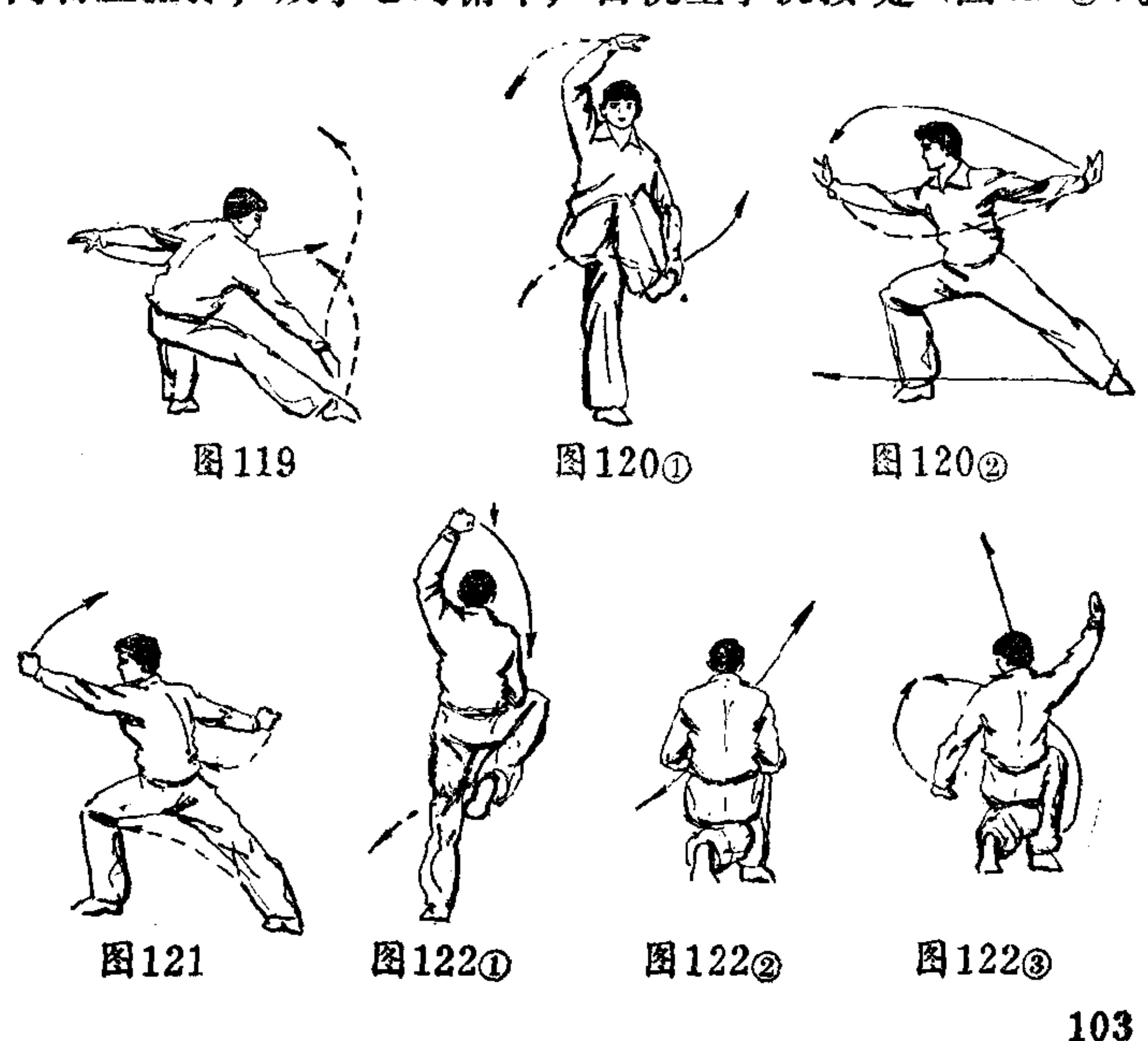


图119　图120①　图120②

图121　图122①　图122②　图122③

40. 迎面十字手 有两个动作：

（1）**弓步劈掌** 竖腰，顶悬，起身重心移集右脚，左脚翘起，成右独立步；同时，左掌下挂，右掌则反臂向上掤撑（掌心向上）（图123①）。接着，左脚向左前落实，成左弓步；同时，左掌向右胸部上前方抄截，配合右掌由上向下劈击（图123②）。然后，屈弓右膝，体下落，左腿舒直，重心集于右腿；同时，双掌就势向下点插（图123③）。

（2）**立身搭掌** 松腰落胯，走下弦，重心渐移左脚后，随即弓进右脚，变为右弓步；同时，双掌分别向前、向上推掤（图124①）。接着，转腰扣右脚，回收左脚（与右脚平齐）双掌则分别向胸前拢抱、交搭（左掌在右掌之外，在膻中穴上）（图124②）。

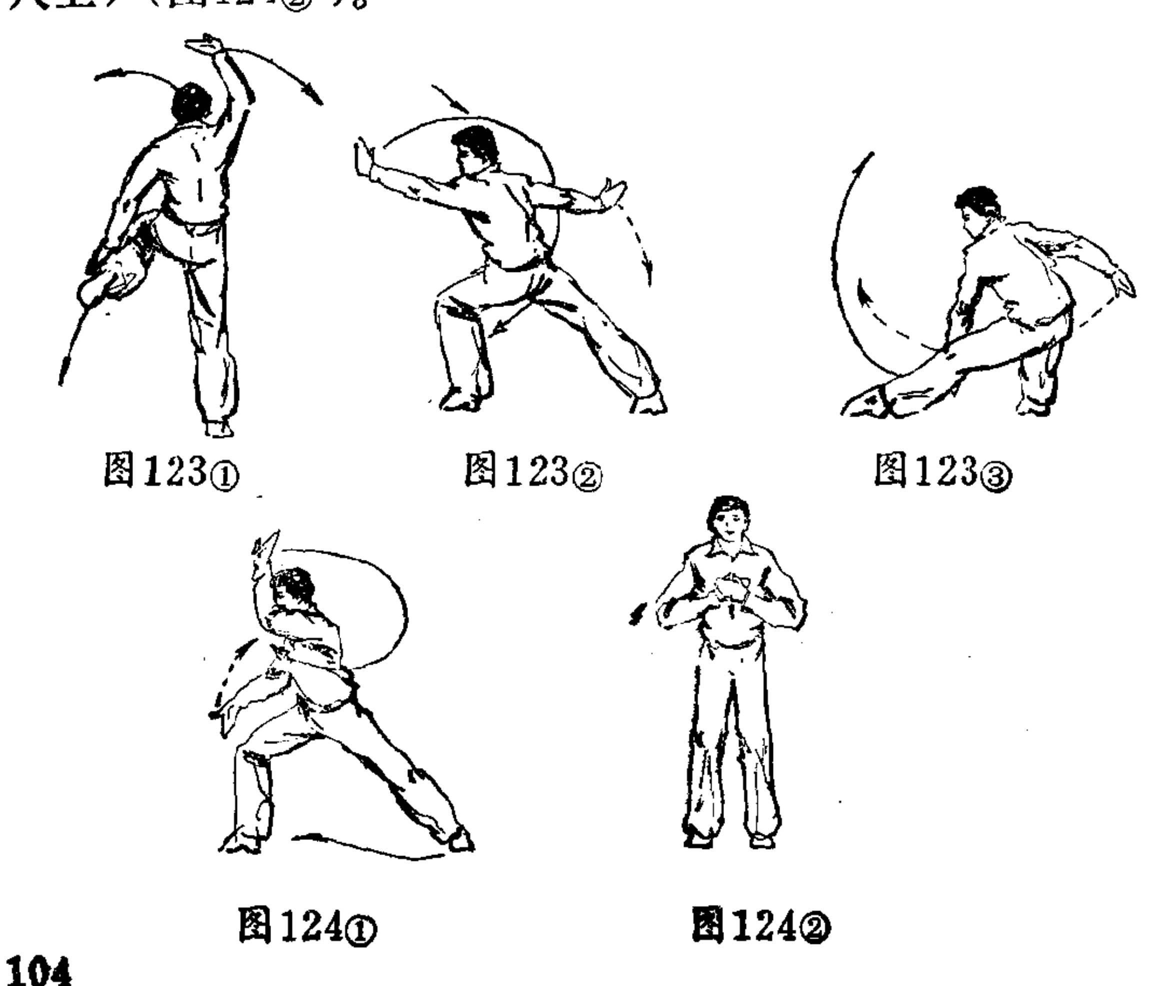


图123① 图123② 图123③

图124① 图124②

41.收势　有四个动作：

（1）双掌下掸　腰、膝松沉，双掌搓磨后分开，平托胸前（图125①）；接着，双掌以掸劲向下掸拍，分置左右两侧（图125②）。

（2）掤挑镇肩　松腰，微屈膝，顶悬；同时，双掌用意领，分向左右上端掤挑（图126①）。接着，双掌转臂翻掌拢合胸前（图126②）。

（3）斜身护腕　心气平和，意想丹田。右掌变拳，躯腰微左旋，然后双手即向丹田处沉落（图127）。

（4）垂臂还原　松腰右旋，转身正对南方，双脚内扣，内移并拢；同时，双掌分置左右侧，舒臂垂掌，立身中正；心情恬怡，气息归元（图128）。

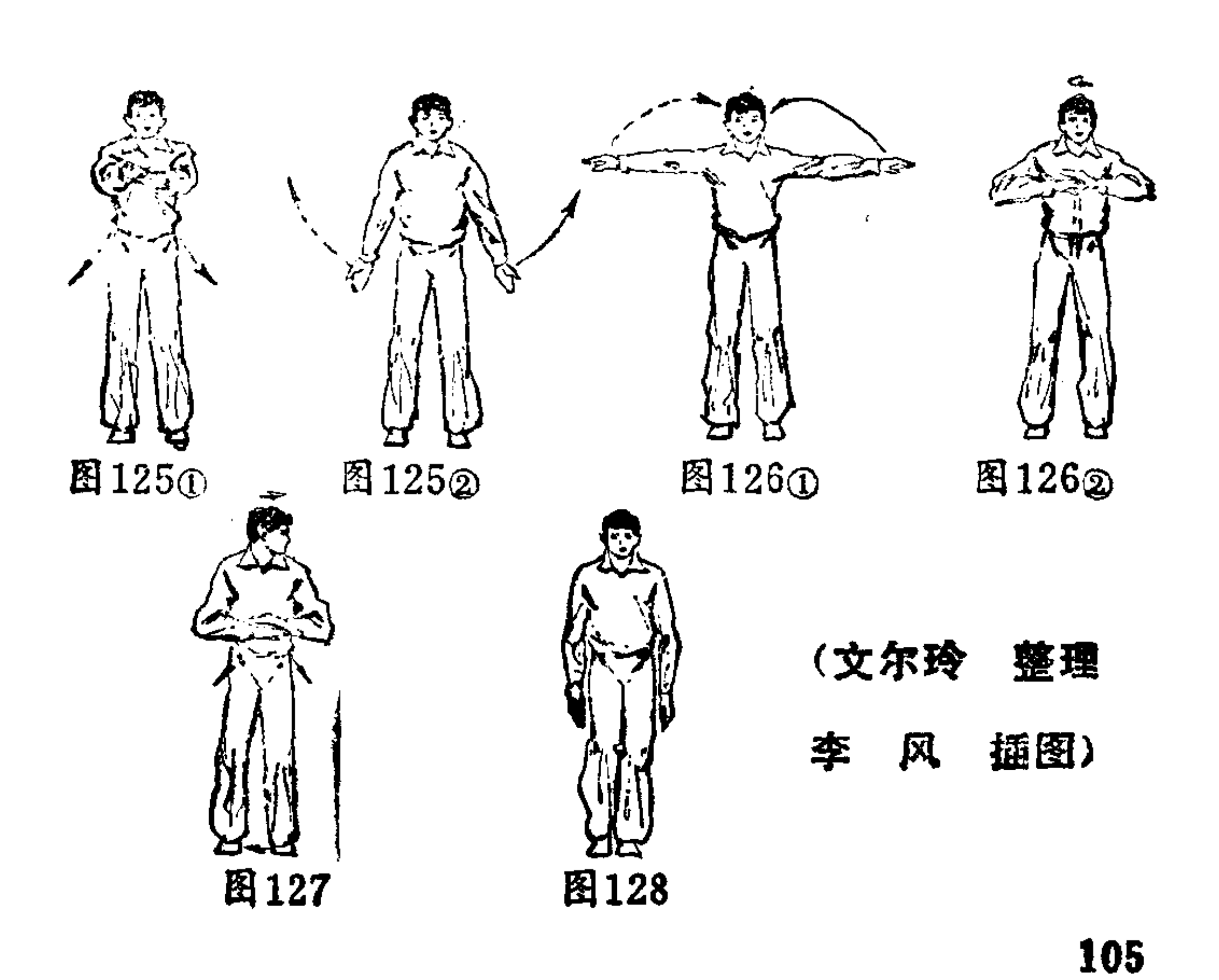


图125①　图125②　图126①　图126②

图127　图128

（文尔玲　整理

李　风　插图）

五、少林昭阳拳

（一）古传昭阳拳歌诀

朝阳出世探马拳，　　偷脚掂步下单鞭，
扭身拉开斜行势，　　上打下跳七星拳。
左插花青龙吸水，　　右插花白虎当先，
上步拉开斜行势，　　紧又打阳面撺拳。
下有群拿上窜，　　上打猛虎翻身，
回龙势将身伏下，　　挪挪势名扬中原。

（二）昭阳拳简介

昭阳拳有四路，各路动作名称如下：

第一路动作名称

起式双抱拳、五花坐山架、阳手掠面掌、叉步摘档阴砍掌、双穿掌、猛虎坐洞、单切掌、恨脚海底炮、金鸡独立打虎势、金刚捣臼、燕飞型、顺手推碑、鹞子钻天、独立出阴锤、拦手海底炮、挽手冲天炮、连三锤、鹞子钻林劈心锤、跳步切金断玉、腕手马步冲心锤、童子拜佛、赶马三拳、翻身摸鱼、双手捧月、三盘落地、叉步托天、腕手劈心锤、蝎子卷尾、连三锤、二起飞脚、回头望月、五花卧枕、旋风

脚、猛虎出洞、恨脚海底炮、跳步五花坐山架。

第二路动作名称

双抱拳、云顶恨脚海底炮、弓步劈心锤、拉弓式、单彩脚、打虎型、拧手单踢、劈心锤、双摘蹬、双分掌、虎头劈心锤、双叉盖手、双风贯耳、老虎大张嘴、合手、坐山架、搽手单踢、迎面锤、单彩脚、双抱、里劈外拐、双进锤、单风贯耳、老虎大张嘴、双分大鹏展翅、里摆腿、小提鞋、冲心肘、撩裆腿、外摆莲、跳步单叉、顶心肘、鹞子钻天、五花坐山架。

第三路动作名称

双抱拳、五花坐山架、跳步擩地锤、后扳手、双风贯耳合手雷、旋风脚、单推掌、提插掌、海底捞月、跳步邪行、交叉手、虎出洞、掠手双分、回头望月、冲天炮、单拍膝双抱、提腿冲天炮、磕干腿、十字脚、白鹤亮翅、顺手牵羊、仙人摘茄、双耳贯风、抗肘、单彩脚、双推、迎面撤、肋下肘、撩裆腿、外摆莲、旋风脚、踢干腿、鹞子钻天、纵跳下叉手、擩地锤、后蹬腿、枯树盘根、弓步七星、蹲桩单开门、十字脚、劈心锤、坐山架。

第四路动作名称

双抱拳、抓地入泥、迎面撤、冲心肘、扳手、双风贯

耳、老虎大张嘴、合手、倒摆莲、小束身、击步腕手、弓步劈心锤、耳后听风撩阴锤、就地拔葱、二起脚、摆莲腿、震脚劈心锤、大跨虎、云顶海底炮、跳步五花坐水架。

由于篇幅关系、现只将第一路的动作详细说明如下：

昭阳拳第一路歌诀（每句歌词都是一套动作）

名扬天下昭阳拳，　　出势坐山少林传，
阳撩阴砍踩莲腿，　　腕分抢喉双掌穿。
猛虎坐洞击阴掌，　　切掌枯树盘根连，
恨脚猛砸海底炮，　　打虎高势单腿悬。
恨脚金刚捣臼打，　　飞燕展翅将心揣，
转身突发推山掌，　　鹞子钻天入云端。
海底捞月摘裆打，　　翻身扒打擩地锤，
挽手上打冲天炮，　　掏心三打显神威。
鹞子钻林劈心锤，　　搂挂劈顶将敌擢，
捞手突发劈心锤，　　童子拜佛合手雷。
捞手进步劈心锤，　　童子拜佛掌心雷。
赶马三拳劈心打，　　翻身摸鱼擒后敌。
金鸡独立捧明月，　　坐山摔打势巍巍，
叉花盖顶托天掌，　　挽手恨脚劈心锤。
回身勾缠蝎子尾，　　劈心三打风雷急，
五花卧枕妙无边，　　飞卷霹雳上九天。
猛虎抱头双抖拳，　　恨脚劈砸紧相连，
五花坐山停住势，　　退步按掌气还原。
此为昭阳第一路，　　少林威名四海传！

少林昭阳拳第一路动作解说

1．起式（双抱拳）

面向南立正，左脚向东迈开半步，两脚间宽度与肩同，双手握拳曲肘护腰。两拳变掌下按，同时两足踵向下顿，气沉丹田，然后两手握拳曲肘上提护腰，两眼向前平视。

要点：握拳曲肘时吸气，下按时呼气，抱拳时又再吸气于腹部，名曰中气宜领，占在中央。

2．五花坐山架（出势坐山少林传）

身向东转，右脚向东一跃步，左脚在右脚未落地时也急向东跳一步；同时右臂握拳以肩关节为轴向左向上环摆，左臂以肩为轴向上向右巡环。上动不停，右脚落地，左脚随之落在右脚左侧，同时右臂以肩为轴向下经身前向右向上划弧，左臂向上经头上方向右向下划弧。先左后右，交替划圆弧。左拳划一圈后向下栽于右膝上，右拳划圆圈后向上抖腕架于头上方，眼在抖腕时猛摆向东注视，同时两腿蹲成马步。

要点：两臂要交替划弧，左上右下，先左臂向上向里，右臂同时向下向外，左臂向下向左时右臂向上向内，如两手交替向胸前扒下。眼追随右手，右臂抖腕时眼神向左（东方）平视。

3．阳手掠面阴手横击掌（阳掠阴砍踩莲腿）

分解动作：身转向西，右足稍前移成右弓步，同时右手手心向上，向西向上平掠。左掌按下落至腰际。

分解动作二：上动不停，左手向前下方仰手抓握，同时左脚尖外撇向前蹬一腿，离地八寸。右手收回至左小臂上向前阴掌平切．同时左腿落于右脚前，左脚尖外撇，左膝半曲，右腿半曲，右踵提起右脚掌着地成叉步，目视右掌。

要点；左足蹬踢与左手前抓、右手护左腕要同时完成，左脚前落与右掌前切要同时完成。此时正面向南，右肩向西，头转向西方。

4．双穿掌（挽分抢喉双穿掌）

两手向前上方挽分，左手向左向下向上；右手向右向下向上各划一小圆弧，从腰间向前穿出，同时右腿向前一步，成面向西方之右弓步。两掌穿出高与眼平，手心向上，目视两手，后腿蹬直。

要点；双手腕花时右脚提起，双穿掌与右腿前落成弓步同时完成。

5．猛虎坐洞（猛虎坐洞击阴掌）

重心后移，右腿向后一步，右脚落在左脚后面，左脚提踵成左虚步，同时两掌掌心向下向后猛按，目视右掌，右腿曲膝半蹲，左脚半曲两膝靠拢。

要点；两掌后击与右腿退一步要同时完成，身体要猛然下蹲。

6．歇步单切掌（切掌枯树盘根连）

分解动作：身从右向后转向东，同时右腿提起向左腿后插，左手手心向上向前抓，右手手心贴于左腕上，目视前下方。分解动作二：上动不停，右掌贴左腕向前下方横切，左掌变拳屈肘收至腰际，同时右脚落至左脚后成歇步，目视右掌。

要点：两分解动作之间不停顿、要连贯协调，抓提切掌与右腿后退下落成歇步要同时完成。此时正面向东方。

7．恨脚海底炮（恨脚猛砸海底炮）

重心上升，右腿提起向左脚旁下跺恨脚，同时右手握拳上提至胸部后，随右脚下跺猛力下砸于左掌上。左掌心向上，包托右拳，右拳心向上，两腿全蹲，上身挺直，目前视。

要点：恨脚与砸拳同时完成，震脚将身转向南，上身挺起，不要向前低探。

8．金鸡独立打虎势（打虎高势单腿悬）

右腿伸直重心上升，左腿屈膝高提成独立提膝平衡，同时左手握拳向左向上向下划弧栽于左膝上，右臂以肩关节为轴，在左臂开始向上划圆时向右向下向头上划弧，至上方时抖腕架于头上方，眼在右手抖腕时猛然向左摆头，向东平视。

要点：两臂划弧时左向上右向下，一前一后交替。目随视右手，抖腕时猛然向东远视，抖腕，摆头，提膝架栽拳要同时完成。

9. 金刚捣臼（恨脚金刚捣臼打）

身转向正东方，左脚前落，右脚向左脚旁下跺，右拳下砸于左掌上，两腿全蹲，上身挺直，目前视。

要点：同震脚海底炮，不过先落左脚。

10. 燕子飞 （飞燕展翅将心揣）

两手以肩关节为轴向外向右斜分，同时右腿挺立支撑，身向后平仰，左脚面绷平，向前平点，左腿伸直，两手分于头后上方。

要点：仰身时两手向后上方斜分，手心向上，分手仰身与踢左腿同时完成。

11. 顺手推碑（转身突发推山掌）

上动不停，身向右下扭转成面向下，左脚在身后落地成右弓步，同时两手向下向上，挽小花至腰两边时向前推出，掌心相对，高与肩齐。

要点：此动与上一动中间不停，燕飞型仰身踢腿后立即转身，两手屈肘护腰后左脚落地，双掌推出时挺胸成弓步双推掌，目视双掌。

12. 鹞子钻天（鹞子钻天入云端）

左手上领，右掌上撩，以左手击拍右手背，同时左腿上摆，右腿蹬地跳起向前上方摆踢，右手在额前迎击右脚，左臂屈肘左手握拳护腰，左腿在右脚击响时曲膝，目前视。

要点：此是二起脚，起跳时向上摆臂和蹬地要配合协调，左腿上踢未落即上右腿踢，右腿踢上时左腿曲膝护裆，击响要在空中完成。

13. 独立海底捞月（海底捞月捞挡打）

双脚落地左脚在前，右掌变拳向前向下冲打，同时左手心向上从腹前握抓变拳向后收提，屈肘护腰，左腿屈膝提起。此时正面向南头向西，目视右拳，成右腿独立步。

要点：左拳收抓，右拳冲打与左脚提起要同时完成。上身稍向前探，右腿支撑要稳固。

14. 拦手海底炮（翻身扒压揣地锤）

身从左向后转，同时左拳变掌向后向下拦压，右拳从头上向下栽锤打下，同时左脚向东落地，右脚在左旁恨脚，两腿屈膝全蹲，右拳停于裆前，左臂屈肘左拳贴于右乳下。

要点：左手向后拦抓与转身落左脚同时完成，右拳下栽打与右脚跺地两腿曲膝下蹲同时完成，目视右拳。

15. 挽手冲天炮（挽手上打冲天炮）

重心上升左拳上抬，右拳从左小臂内向上冲打，同时左臂下压，左拳靠于右肘内侧，右脚跺恨脚，右拳高与眉齐，拳心向里，面向东方，目视右拳。

16. 连三锤（掏心三打显神威）

左拳变掌向前拦抓，左脚上前一步成面向东方之左弓步。同时右拳先屈肘护腰然后从腰部向前冲打，右拳收回时左拳从腰际向前冲打，左拳收回时右拳再向前冲打，共冲三锤（右拳两冲左拳一冲）步型不变，目视击打之拳。

要点：左拳回收护腰与左脚上一步要同时完成。两拳一冲一收要同时完成（右拳冲左拳收，左拳冲右拳收），三锤冲打速度要快，争取一秒钟内打三拳。

17. 鹞子钻林劈心锤（鹞子钻林劈心锤）

①左腿全蹲身向南转成仆步，同时右臂曲肘自胸前向下向后下顶，目向西视，左拳护腰。②上动不停，重心移向右腿，身体右转成右弓步，同时右臂上架，左拳从腰际向前击出，成正面向西之右弓步。目视左拳。

要点：右肘从面前向下向右要同转身左腿全蹲成扑步同时完成，右臂上架要与左拳冲打同时完成。成仆步时身要向上，然后向上架同时成右弓步。两分解动作之间不停。

18. 跳步切金断玉（搂挂劈顶将敌摧）

分解动作一：两脚用力蹬地，身体腾起，同时右臂以肩关节为轴向下向后上向前划圆弧抡劈，左手向前向下搂挂。目前视。

分解动作二：上动不停，右脚在空中向后，左脚向前，落下成仆步，右腿屈膝全蹲，左腿仆平，同时右臂伸直，右掌向左脚旁劈下，左掌向后附于右腋。目视右掌，正面向北，头转向西。

要点：两分解动作之间不停顿，一气呵成。起跳和抡臂要同时完成，空中换步和下落成仆步与右掌劈下要配合协调。

19. 掳手马步劈心锤（掳手突发劈心锤）

两腿力重心上升，右掌变拳收回护腰，左手向前外抓掳，目视左手。上动不停，右腿上前一大步，身转向南，左手在上右步同时向后抓，右拳从腰际向前冲打，左拳抓回后架于头上方，右拳高与肩平，目视右拳，左脚稍向右脚滑动，成马步。

要点：左手一拦即向后上架，与上右步冲右拳成马步要同时完成，动作要连贯协调。此步法为滑步，即上右步时上一大步，在右步未落稳时左脚跟着向前滑半步，以配右拳之冲击力，下面赶马三拳之滑步与此相同。

20. 童子拜佛（童子拜佛合手雷）（左）

右腿移南，落于面前成虚步，同时两臂曲肘，两掌在头左上方拍击，身稍向右倾斜，目视两手，两手合十成拜佛动作，正面向南。

要点：移步向身前与两手合击要同时完成。左手向下向左后迎右手击，以右手向左击为主。击拍要迅速，准确，响亮。

21. 赶马三拳（掳手进步劈心拳）

右手向右前方一拦掳，右腿向右上一步，左手变拳护腰。上动不停右手回抓上架，左拳上前冲击，同时左脚向西上一大步，身转向北，右脚滑进半步成马步冲拳。右拳架于头上方，左拳与肩平。目视左拳，头向西方。

要点：同(19)，掳手与上步冲拳要配合协调，上步冲拳与转身右拳上架要同时完成。

22. 童子拜佛（童子拜佛掌心雷）（右）

两手在右上方合击，身稍向右转，左腿转向身前，成虚步，身稍向左倾斜，目视双掌。两肘左低右高。

要点：击响要准确响亮，移步成虚步与合掌击响要同时完成。

23. 赶马三拳（赶马三拳劈心打）

左手向西前掳，左脚移向西上一步，目视左手，右手变拳护腰。上动不停，右腿向前一大步，身转向南，同时左拳上架，右拳向前击打。左脚滑进半步成马步架冲拳，目视右拳，头向西。

要点：同(19)，掳手突发劈心锤之动作要领。

24. 翻身摸鱼（翻身摸鱼擒后敌）

左拳收回腰际，右拳变掌向后向下猛击，同时右腿退向后一步，身向右向后转，正面向北。右脚落下，左腿全蹲成仆步，右掌砍至右脚前右上方，目视左掌，身向右前倾斜。

要点：右腿提起向后仆步与右掌下砍要同时完成，身随步转，由高转低要协调。

25. 双手捧月（金鸡独立捧明月）

身上升右转，右腿支撑，左腿曲膝高提，同时两手以肩关节为轴向下向外向上划圆弧上钳击，如捧盘状，目视两掌，正面向南。

要点：借摸砍之势，右掌继续向南向西上划弧，左拳变掌向上钳击，左腿提起身转向南同时完成，两掌至头上方时要有一抖腕动作。

26. 三盘落地（坐山摔打势巍巍）

左脚向左落下成马步，同时两掌向下经两腿外侧向身后掸击，目视左掌。

要点：双掌后摔时要轻擦两腿，要掸响，力贯指梢，下分摔与成马步要同时完成。

27. 双手托天（叉花盖顶托天掌）

两掌向上至头上方抖腕上托，两臂微曲，掌心向上，右膝半曲，脚尖外撇，同时左腿经右腿后向右斜插，左脚掌点地，成偷步。抖腕托天时头猛向右摆，目上视双掌。

要点：双掌上托与左腿后插要同时完成，抖腕与摆头要同时完成，动作要协调。

28. 掳手劈心锤（掳手恨脚劈心锤）

左手向左前掳，左脚向东上一步，右掌变拳收回护腰。上动不停，左手掳回握拳护腰，右拳向前冲打，同时右脚上步在左脚内侧恨脚跺地，同时两腿伸直成并步冲拳，正面向东，目视右拳，高与胸平。

要点：两动作之间不可停顿，要连贯协调。左手回收右拳前冲与右脚恨脚要同时完成。

29. 蝎子卷尾（回身勾缠蝎子尾）

左脚向后上挂向外屈膝缠绕，身稍前伏，身随缠绕由左后转，上动不停，在身转向西时右拳收回护腰，左拳仍护腰，左脚继续向下、向内、向上勾提，左脚勾提，右腿独立

支撑。成独立步，目向前平视，正面向西。

要点：左脚是以胯、膝关节为轴，向后、向外、向下划圆圈，如缠绕敌方之腿，转至下方时屈膝向上勾提。左脚向上向外缠时身同时乘势转向西。左脚勾提护裆，支撑腿要稳。

30. 连三锤（劈心三打风雷急）

左腿向前落下，成面西左弓步，右拳与左拳交替连打三锤，目视击打方向。

要点：此动作与十六连三锤动作完全一致，不过第十六动作是向东击打，此是向西击打。

31. 二起飞脚（鹞子钻天拔二起）

两手上撩，左脚向上踢，在左脚未落时急起右腿向上踢，同时左手变拳屈肘护腰，右手在额前迎击右脚面。目前视。

要点：与第十二动作鹞子钻天一样，起跳时要提气，含胸拔顶配合。

32. 回头望月（回头望月势雄威）

左脚先落地，右腿随之在身前落地，右腿屈膝成面西之右弓步，同时左臂以肩为轴经身前向上经头上向左向后向下划圆弧，右臂以肩关节为轴向下向前向上划弧，抖腕停于头右上方，成亮掌，左掌按于左腿上侧，目随视右掌，抖腕时猛向左摆头，目视左上方，如回头望月。

要点：此是回环亮掌动作，二起脚落地后，左掌向上穿，右掌向上摆，两掌左上右下在体前交叉摆动划弧。成弓步与抖腕，按掌、摆头同时完成。

33. 五花卧枕（五花卧枕妙无边）

两掌握拳，右臂以肩关节为轴，直臂向下经体前向左向上再向右向下划弧，右脚微抬落下，脚尖外撇，左拳先收至裆前与右臂交叉，在右拳经左肩向上划弧时，向左向上直臂以肩为轴划弧，身体微向右转，同时提左脚向西上步。

上动不停，右臂自身前向下经身右侧向后向上划弧，同时身转向北，左拳经头上方继续向前向下划弧，右拳划至头上方，左拳划至裆前，目向前视。

上动不停，左脚前落，成左弓步。同时左臂曲肘上抱，右拳自面前经左臂内向下冲击，右拳停于裆前，拳心向里，左拳停于左耳下，左肘贴左胸，目向右上方（东方）注视。

要点：分解动作之间不可停顿，右拳是划两个圆弧，未转体时在体前逆时针方向，转体后也是逆时针方向划弧，左右拳配合要协调。

34. 旋风脚（飞卷霹雳上九天）

右脚向西上前一步，身左转，面向南，同时两臂向前向下，经体前向左向身后上抡摆，重心移向右脚，右膝微曲，准备跳起。

上动不停，两臂向左后上方继续抡摆，同时向左后上方甩腰，左腿向左后上方摆起，身向左后上方旋转，重心上升，右脚蹬地跳起，身体乘旋转之势，右腿在空中继续向头前作里合摆动，左手在额前迎击右脚掌。

要点：两分解动作之间不可停顿。抡劈要猛，甩腰要有力，以手带肩，以肩带腰，以腰带胯旋转，抡劈、拧腰、蹬地三力配合协调。向南抡臂跳起，旋转一周后仍向南落地。击响要在空中完成，击拍要准确，响亮。

35. 猛虎出洞（猛虎抱头双抖拳）

上动不停，左脚落地后蹬直，右腿落地后曲膝成正西方之右弓步。同时两掌握拳从腰际向头上方猛力钳击，停于头右上方，身向右倾斜，目视两拳。两肘微曲，此势身向南方，面向西斜。

要点：此势钳击时要先屈肘把两拳收于两乳前，然后以肩膀及腰腿之力抖击。抖前身稍下蹲，抖出后成弓步，两拳经两耳侧再向头上方钳击。

36. 恨脚海底炮（恨脚劈砸紧相连）

重心移向左脚，右脚向左脚内侧恨脚跺地，两腿随恨脚全蹲。同时右拳经面前屈肘向下劈砸，左手心向上接右拳背，两手停于裆前。此势正面向南方，动作要领与第七动作恨脚海底炮相同。

37. 跳步五花坐山架（五花坐山停住势）

重心上升左脚蹬地，右脚经左腿前向东跳一大步，同时右拳向右经面前向左向下抡摆，左拳以肩关节为轴向左向上向右抡摆，右脚落地左脚向东上一步，目随视右拳，正面向南，上动不停，左脚在右脚东面落地。右臂握拳继续向右向上划弧抡摆，至头上方时抖腕成马步架拳。同时，左拳继续向右向下划弧，栽拳于左膝上，拳面向下，拳心向后。目随视右拳，抖腕时猛摆向东，向左平视，两腿曲膝成马步。

要点：两分解动作之间不能停顿，右拳先划弧，左拳紧随，右拳向上向里时左拳向下向左外，右拳经身前向下时左拳经左侧向上，右

拳向右向上时左拳向里经面前向下，各在面前以肩关节为轴划圆圈，左拳顺时针方向，右拳逆时针方向。与起势五花坐山动作要领一样。

38. **退步按掌收势**（退步按掌气还原）

右脚向右后方退一步，两拳变掌向后经身侧向后甩，然后向上、向前经面前向下按于体侧，同时左脚向后退一步，左脚与右脚并拢成立正，头向左平视。然后掌下垂，中指贴裤缝，头向前平视。

（河南嵩山少林寺供稿）

六、子母少林拳

相传“子母少林拳”起源于三国时期，称为常山赵子龙“串锤门”，经世代相传演变，形成一套“子母少林拳”。

“子母少林拳”的全部动作互相贯通，内容丰富，包括格斗、擒拿等各种动作，易学、又能较好的锻炼身体。在学习过程中，应反复练习、熟练掌握并领会要领。子母少林拳的动作名称如下：

(一)开式：

1.并步抱拳

两脚并步站立，两手抱拳贴靠腰间，目视左方（如图1）。

2.左右手出拳

左右拳从腰间向两侧同时发出，拳眼向上，目视左拳(如图2)。

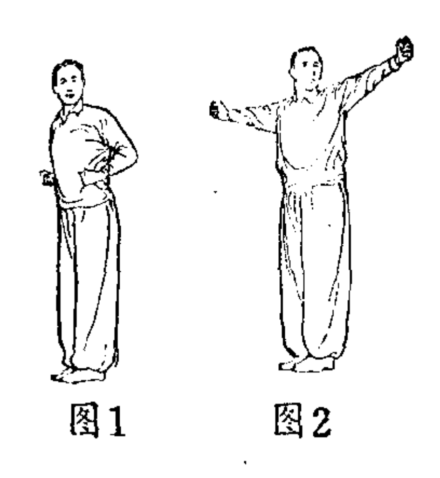


图1　　图2

3.左挑掌

左拳变掌，挑起，手指向上，掌心向前，目视左掌（如图3）。

4.右挑掌

右拳变掌挑起，手指向上，掌心向前，目视右掌（如图4）。

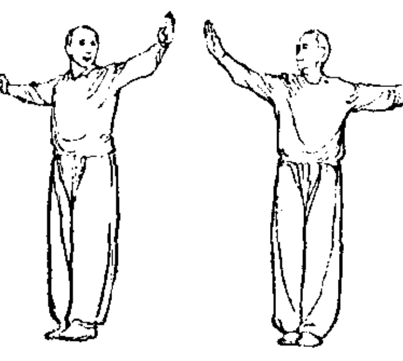


图3　　图4

（二）分解动作：

1. 串锤三提步

进左脚，同时左右掌变拳，眼看前方，左右拳在胸前呈弧形划立圆上下挑拳，步型成半马步（如图 5 ）。

2. 搂手左弓步双击掌

两手从左向右搂手，双手收于腹部，手心向上，两掌同时向前击出掌为立掌，目视双掌（如图 6 ）。

3. 搂手右弓步双击掌

右脚向前进步，两手从右向左搂手，双手收于腹部，手心向上，两掌同时向前击出，掌为立掌，目视双掌（如图7）。

4. 搂手插步

向左转身，左脚向右脚后插步，左手搂架，右手平托。目视右手掌（如图 8 ）。

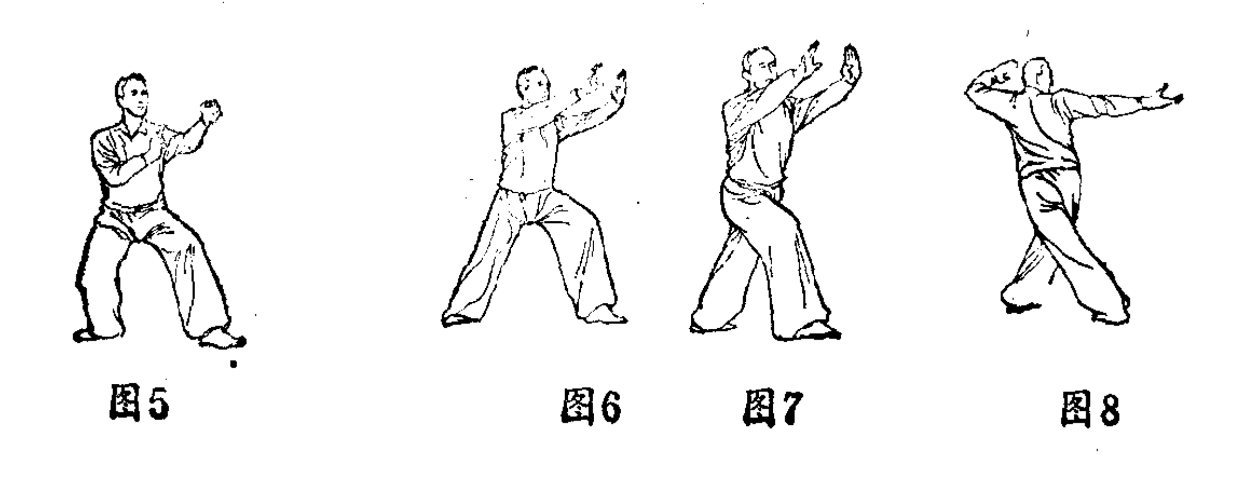


图5　图6　图7　图8

5. 弓步下压拳

搂左手变拳收于拳位。撤右脚成左弓步。右手掌变拳，手心向上，下压右前方。拳背向下，目视右拳（如图 9）。

6. 踢腿拨打

右脚从身体右侧踢出，右拳向右上拨打，拳眼向后（如图10）。

7. 虚步搂架

右脚落原位，右手向后搂手架起，手心向上。右腿稍屈，进左脚，脚尖着地，左拳变掌平托架起。目视左掌（如图11）。

8. 弓步下压拳

左脚落实向右转身，右脚向左脚后插步，撤左脚，成右弓步下压拳。目视左拳（如图12）。

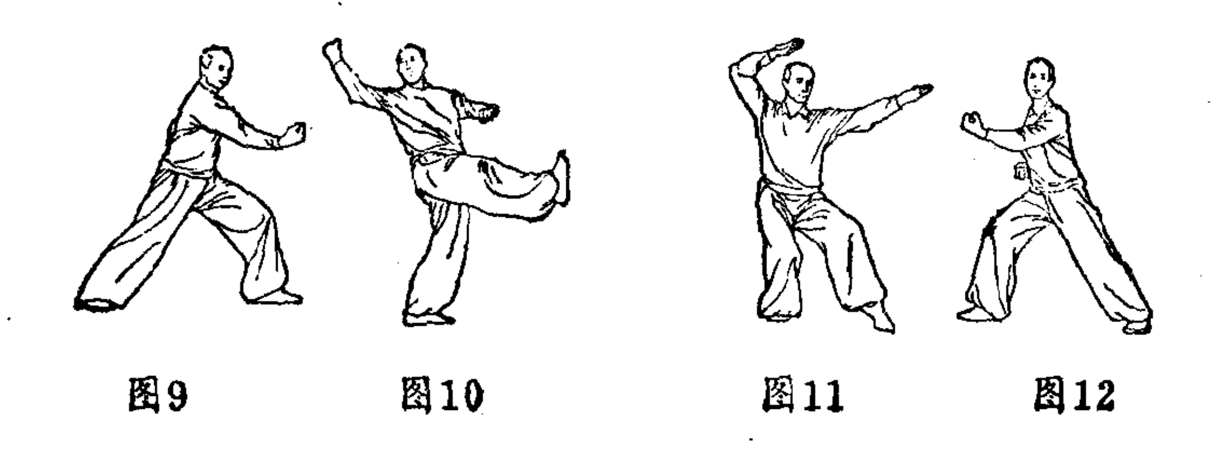


图9　图10　图11　图12

9. 踢腿拨打

左脚从身左侧踢出，左拳由前向后拨打至左侧上方。目视左拳（如图13）。

10. 进步搂手

左脚落原位，向左后转身，左手搂下收拳位，进右脚，右手手掌在右上方，用手腕向里旋转，斜切，目视右掌（如图14，此图是反面副图）。

11. 进步右转身小缠

进左脚，向右后转身，成右弓步。高架右臂，左手紧握右手手腕，右手向里旋转。目视手腕（如图15）。

12. 弓步横击掌

右手收拳位，左掌从右拳上横击掌（如图16）。



图13　图14　图15　图16

13. 搂手左转身下搓掌

搂左手，抬左脚向左转身成为左弓步，左手收于拳位。右手变掌，手心向下，虎口向前，向前下搓。目视右掌（如图17）。

14. 右转身搂手，黄莺掐嗉

向右后转身，成右弓步，搂右手收拳位。左拳变掌，大拇指与四指分开，虎口向前掐嗉（如图18）。

15. 搂手转身，单环贯耳

向左后转身，搂左手，收拳位，成左弓步。右拳从拳位横贯击出，拳眼向左，目视右拳（如图19）。

16. 回身进步搂手蹬腿

右后转身，双手向身右下方搂手（如图20）。进左脚，右脚蹬出（如图21）。



图17　图18　图19　图20　图21

17. 搂手马步平挑拳

搂左手收拳位，右脚落成马步。同时右掌变拳平挑，拳面向上，拳眼向里。目视右拳（如图22）。

18.顺步右架掌

起身右转，右拳变掌，架于右斜上方，成右弓步架掌（如图23）。

19. 顺步左架掌

右掌收于拳位，变拳。身体稍向左转，进左脚，左拳变掌架于左斜上方，成左弓步架掌（如图24）。

20. 马步架扣

身向左转，右脚向右前方进步成马步，左手掌架在头部左斜上方。同时右拳变掌，向前下方扣抱，成抱腿式（如图25）。



图22



图23



图24



图25

21.后扛起身

迅速进左腿，右手搂架，左手紧扣，起身向右后扛起（如图26）。

22.串锤三提步

向右转身，撤右脚落实，成半马步。同时左右掌变拳，在胸前呈弧形划立圆上下挑拳。目视前方（如图27）。

23.左下搂手

双手变掌，成左弓步左手在后，右手在前，双手迅速向左侧身下搂手，目视前方（如图28）。

24.仆步搂手

双手从左向右，迅速下蹲成仆步搂手，搂手时，左手在前，右手在后，目视双手（如图29）



图26



图27



图28



图29

25. 弓步双推掌

稍向左前方起身成左弓步，两掌收腹部，手心向上，由腹部向前推掌，掌心相对，目视双掌（如图30）。

26. 双环贯耳

（1）左弓步双架掌

双掌由前方上举，架于头顶前上方，掌心朝前，目视上前方（如图31）。

（2）蹬腿

双手从两侧上落下成勾手，全身向前，以左脚为重心，抬起右腿勾脚蹬出，目视前方（如图32）。

（3）双环贯耳

向前方落右脚成右弓步，双勾手变拳，从身左右两侧向上相对发出，拳眼向里。目视前方（如图33）。

27. 插步架托掌

向左转身，同时左手搂手架于上方，右脚脚掌向里转，左脚插在右脚后边，右拳变掌平托，目视右掌（如图34）。

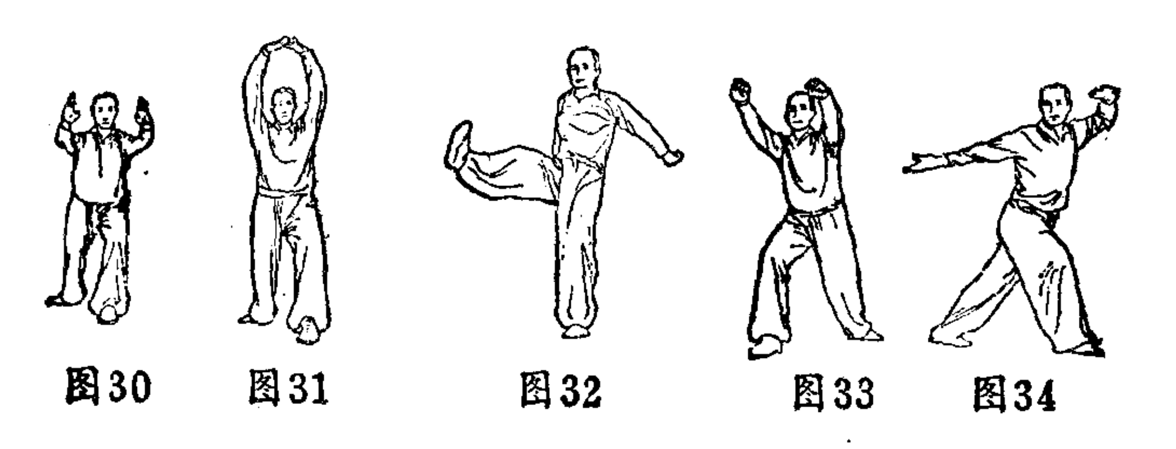


图30　图31　图32　图33　图34

28. 弓步下压拳

撤右脚搂左手，左手变拳收拳位。右掌变拳由右后向上，向前向下压，成左弓步下压拳，拳心向上，目视拳心（如图35）。

29. 左虚步架托掌

向右转身，右拳变掌，搂手托架于右前上方。进左脚成左虚步，左拳变掌从下向上向前平托。目视前方（如图36，此图为反面副图）

30. 右虚步架托掌

左虚步落实，向左转身，左手搂架在头顶左斜上方。进右脚，成右虚步。右手从下向上成平托掌托于前方。目视前方（如图37）。

31. 弓步顶肘

右脚向前进半步落实成右弓步，同时右掌变拳屈肘，左手掌附于右拳，用肘向前顶出，目视前方（如图38）。


图35


图36


图37


图38

32. 刁手

向左转身成马步，左手掌紧握右手腕，右手拳眼向上旋转，目视手腕（如图39)。

33. 马步冲拳

右手拳收拳位。左掌变拳收腰间，左拳向左平冲，目视左拳（如图40)。

34. 插步楼手托拳

右手搂手，手心向上收于胸前，右脚向左脚后插步，稍向右转身。同时左拳变掌，手心向上平托掌，目视左掌（如图41)。

35. 右转身，回头望月

右手紧扣，向右转身360度，变右弓步向右转身，左手掌由外旋转向下360度，手心向后，目视右方（如图42)。


图39


图40


图41


图42

36. 回身贯耳

向左转身360度，成左弓步。同时，搂左手收拳位，右手从拳位，向前上方贯出，拳心向下，目视前方（如图43）。

37. 回身上步架托掌

右腿稍屈，向右后转身，搂右手架于头顶右斜上方。左脚成左虚步，左手平托掌，手心向上，目视前方（如图44）。

38. 进步架托掌

左脚落实，搂左手，架于头顶左斜上方。进右脚成右虚步，右手平托掌，手心向上，目视前方（如图45）。

39. 弓步顶肘

右脚进半步落实成右弓步，同时，右手掌变拳屈肘，左手掌付于右拳上，在胸前用肘顶出。目视前方（如图46）。

40. 弓步翻臂迎面拳

右肘翻臂，拳心向上，拳眼向外，拳从上向下滑，于肩高为止。左掌变拳收于拳位，目视右拳（如图47）。



图43　图44　图45　图46　图47

41. 马步下砸拳

右脚向里扣，变成马步。右拳从胸前砸下，拳眼向上，目视右拳（如图48）。

42. 弓步靠山拳

身向右转，马步变成右弓步，右腿向前弓的同时，右拳举起由里向外拨打，拳眼向外。目视右拳（如图49）。

43. 马步裹肘拳

向后转身，向下向外抡右拳，成翻臂拳，收在拳位。进左脚成马步，抡起左臂拳贴耳向下向里裹肘。拳心向上，拳眼向外。目视左拳（如图50）。

44. 弓步靠山拳

向左转身，马步变左弓步，左腿向前弓的同时左拳由下向上拨打。目视左拳（如图51）。


图48


图49


图50


图51

45. 提膝格打

左拳向下经胸前向外抡，成翻臂拳，向左转身，提右膝绷脚面左拳向下按，右拳向下格打。目视右拳（如图52）。

46. 弓步靠山拳

落下右脚，向前成右弓步。右拳由下向上拨打，身体整个向前靠，拳眼向外。目视右拳（如图53）。

47. 串锤三提步

向左回转身，成半马步，右拳从后向前向上挑拳，左右拳在胸前呈弧形划立圆，上下挑拳，目视前方（如图54）。

（三）收式：

1. 并步挑拳

向右转身，左脚向右脚靠拢，并步直立。左拳收于拳位，右拳由下向上挑起与肩平，拳心向下。目视左方（如图55）。


图52


图53


图54


图55

2. 并步对拳

右拳收于腹前，屈肘擦拳，拳眼向里。左拳从拳位向前旋转，在腹前与右拳相对，拳眼向里。目视左方（如图56）。

3. 并步站立

两拳在腹前变掌，两掌向下直腕贴靠腿侧，眼向前平视，并步站立（如图57）。

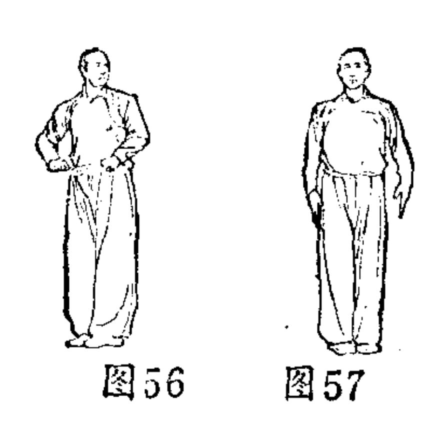


图56　　图57

（程建仁 整理　王铁麟、任志强 插图）

七、六 合 拳

六合拳又称六合本门，属韦陀门。所谓六合，有内三合和外三合，“精、气、神”为内三合，“手、眼、身”为外三合，内外相合，是六合拳的特点，通常指“眼与心合、心与气合，气与身合，身与手合，手与脚合，脚与胯合”这六合。它是利用人体内外矛盾的转化及其特点来进行技击对抗的。本门六合，讲腾、闪、刺、扎，虚实巧打，不拘身上何部，均可练习。本门拳脚凡二十四趟，通用者不过七、八趟，而六合一趟，是六合门的基础功夫，本节将重点解述。

六合拳图解

1. 滚手虎坐

两手成掌分开，右掌前向不变，左掌后向变为钩，而同时出左脚；此即前轻后重，紧脂抵胯之义（图1）。

2. 上步对锤

先上左脚半步，再上右脚一步，再上左脚并步。惟上步时，两掌自怀里外向成拳相对，不可提肩，气往下沉（图2）。

3. 震脚通天炮

右拳向外，再绕里，同时震右脚，起左腿，而右拳向上

拳，目向左视（图3）。

4.横拳撩阴锤

下左脚，横左拳，举过眉头，右拳同时向后自下撩起，不要牟腰，头须顶住劲（图4）。

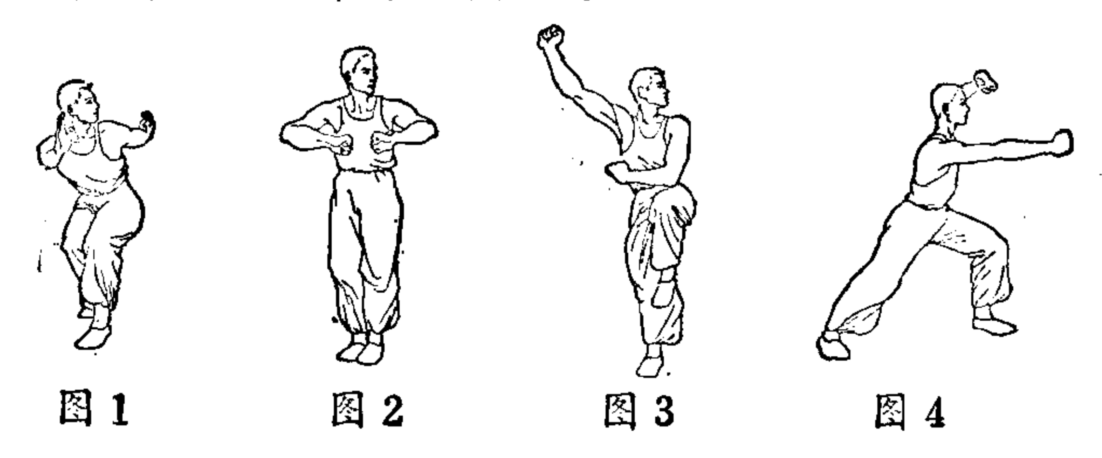


图1　图2　图3　图4

5. 撞手倒踢

左手拿住右腕，右肘向里平起，与前左脚尖成垂直线，再右掌拍右脚外踝下处，过步变成下式（图5）。

6. 上步连环三锤

由前式过右步，再上左步出左锤，复出右锤，撤回成马裆式，右肘须平，腰椎须直（图6）。

7. 乌龙探海

左拳成掌上提，同时虚上右步出右锤，为斜身点肘式（图7）。

8. 栽锤

左掌抚右肩，右拳外向砸下，同时收回右步（图8）。

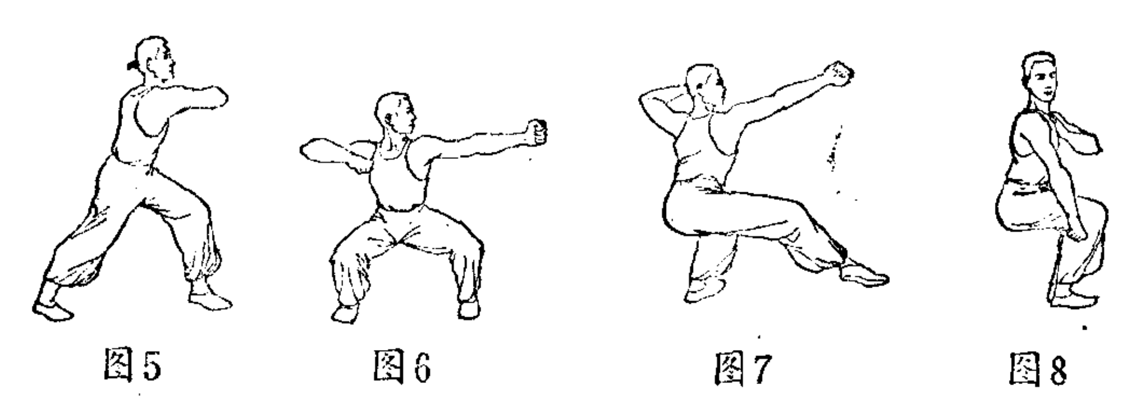


图5　图6　图7　图8

9. 插打

开右步，捋右手，再上左步，捋左手，打右锤，左拳则在右肋下（图9）。

10. 白鹤亮翅

先摆左步，左向转身，左手拍右脚里面，两手上向交叉，再平伸之，两手成掌状，步成马裆（图10）。

11. 燕子掠水

右腿与右手向前倾，如拾物样，左步不动，而以右步靠拢，前出右手为掌，稍屈，后向左手成钩，须直（图11）。

12. 三环套月

右手与右腿，右向摆正，同时上左步双手捋之，前拳仰，后拳覆（图12）。再按此式上右步捋之，至第三次，即变为下式。

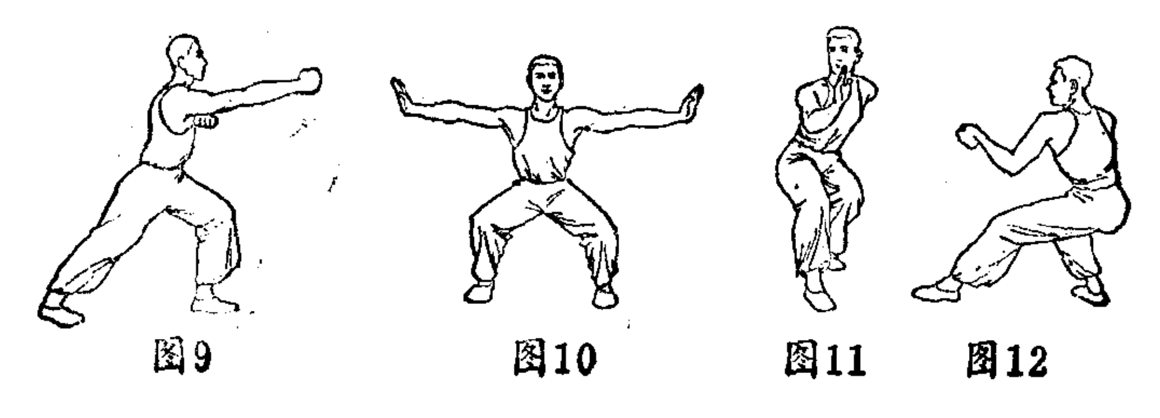


图9　图10　图11　图12

13. 上步掖掌

由前式之第二次，变为右手捋，则身已成正面，至第三次，即左手下压同时过左步，再上右步，右拳自左拳里穿出，成斜式，右步站立，左肩不可起，目向左注（图13）。

14. 下aplayer锤

下左步，横左拳，右锤自上贯下，头不可低（图14）。

15. 反面锤

反身右锤与右腿同时向右偏出（图15）。

16. 进步连环三锤

即进左步出左拳，再出右拳正身成马裆，如上步连环三锤式，惟前式先过右步耳（图16）。

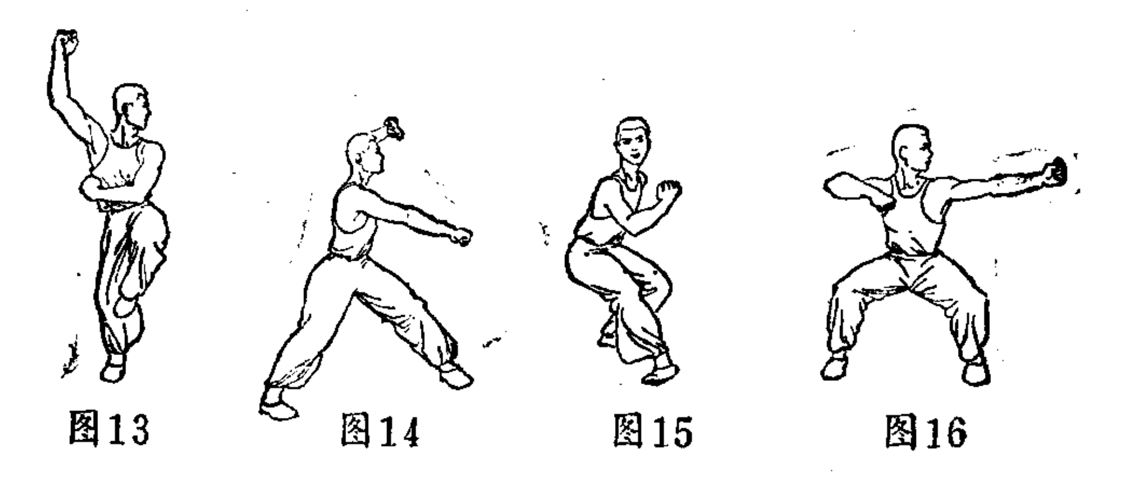


图13　图14　图15　图16

17. 耍手撩阴脚

右手拿左腕外向拧回，再踢右脚，系用脚尖直出，腰椎须正（图17）。

18. 左右炮锤

下右步横右锤，劲坐左脚而出左锤，再外向开右脚半步，右拳放下，与左拳平，复打炮锤如此式，此乃先右后左各一炮锤也（图18）。

19. 摔掌穿掌

由前式撤回，开右步摔出右掌（图19），再上左步。左掌自右掌心穿出，复不动步再穿右掌，则左掌在右掌之下，而左步在前。

20. 鹞子翻身

右步抬起，右手外向翻转，同时身躯随拧转之，则左掌在右掌胁下（图20）。

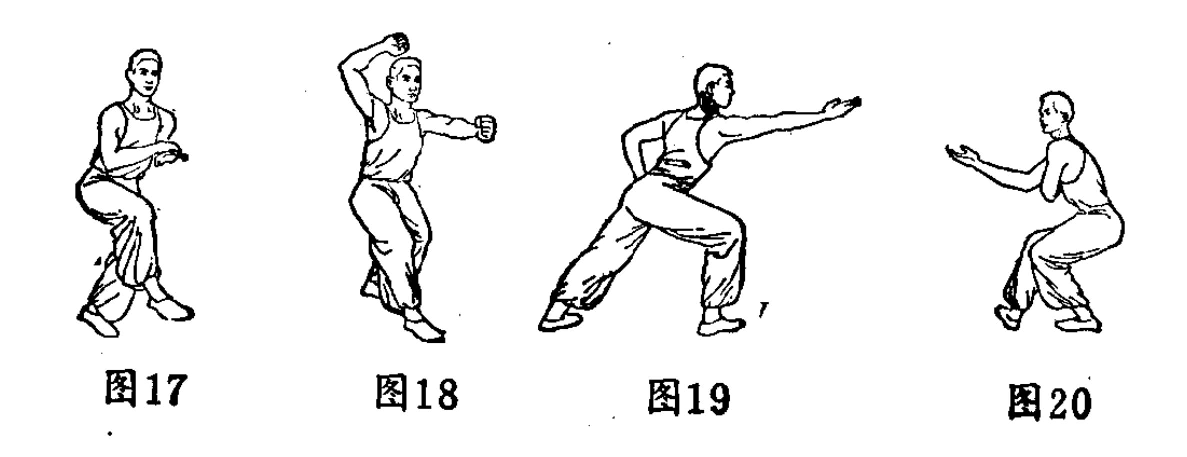


图17　图18　图19　图20

21. 恨地无环

开左步，上右步，再偷左步，同时两手向怀里掳之，左拳覆，右拳仰，即阴阳手也（图21）。

22. 掘子脚

横出右腿，右向自下蹬出，劲在脚后跟，同时两掌前后打出（图22）。

23. 打虎式

落右步，右拳自下抡起置眉梢，左拳虎口里向置左膝头，劲坐右腿，左脚虚(图23)。

24. 收式

退右脚半步，两拳变掌自下向外翻上而覆压之，气贯丹田，两脚拼拢，头左向，定神收式(图24)。

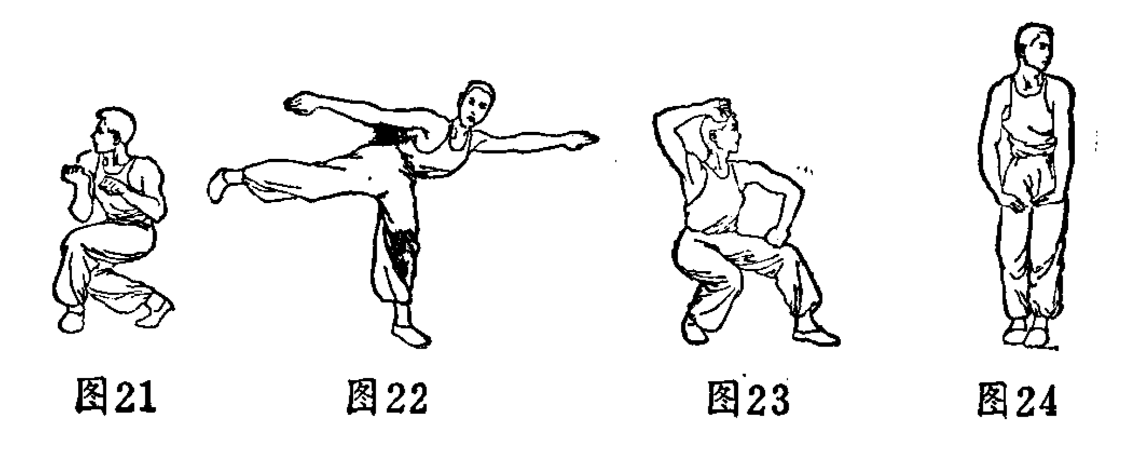


图21　图22　图23　图24

(选自万籁声《武术汇宗》
邓领祥 改画)

八、少林大战拳

黄河流域派有少林五战拳的传统套路，计有大战、合战、脱战、十字战、短战。五战拳易学实用，是个中之精华，现介绍大战拳的技法。

1. 提掌下按

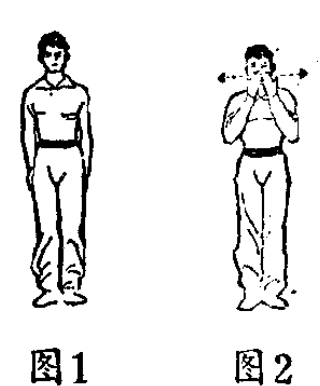


图1　　图2

并步直立，两手下垂，眼向前望（如图1）。

两手组掌，两腕外旋，屈肘提掌（两掌小指尖靠近，与口距离两掌之长，掌心均向内），眼望两掌（如图2）。

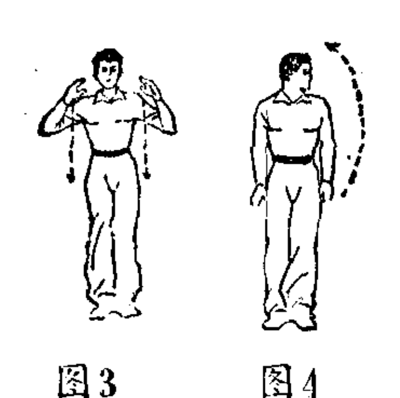


图3　　图4

两腕内旋，两肘两掌分别向左右两侧张开（两掌距离比肩稍宽，掌心均向前），眼望前（如图3）。

两掌下按（两肘微弯，掌心向下，掌指向前），眼望左（如图4）。

2. 挑劈推掌

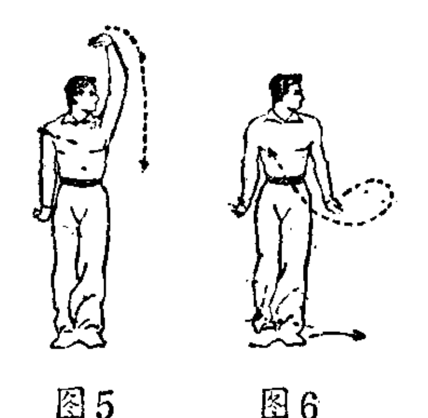


图5　　图6

左腕外旋，左掌向前、向上，继之略屈肘向后（掌心向右，掌指向后）；同时，右掌变勾手，反臂后举（勾尖向上），眼望左（如图5）。

左掌向前、向下劈掌（掌心向右，掌指向前），眼望左（如图6）。



图7

上动不停，左掌顺下劈之势向后、向左，随即左腕外旋，左掌继续向前、向右、向内，收仰掌在右胸前（掌心向上、掌指向右）；同时，左脚向左开步，右腿屈膝下蹲成左仆步，眼随左掌（如图7）。

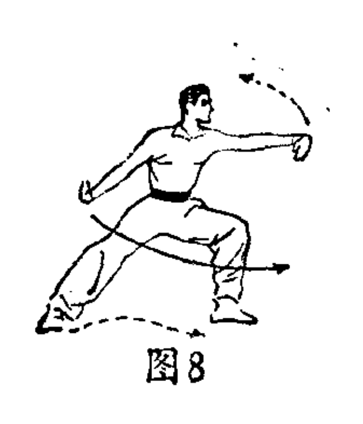


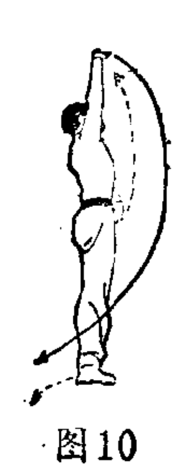
图8

上动不停，全身左转90度，挺右膝、屈左膝成左弓步；同时，左腕内旋，左掌向前平肩横掌推掌（掌指向右、掌心向前下），眼望前（如图8）。

3. 并步撑掌

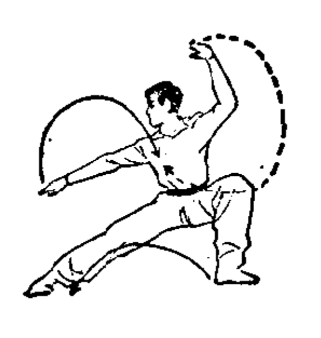

图9

右脚向前进步，与左脚靠拢，两腿屈膝下蹲；同时，左掌向上、向内，收在额前上方（掌心向前、掌指向右）；右腕外旋，右钩手变掌，同时自后向前收在小腿前（掌心向上，掌指向左），眼望前（如图9）。


图10

上动不停，双腿挺膝直立；右掌同时自下向上提起，随即，右腕内旋，右掌继续向上直臂撑掌（掌心向上、掌指向左）；同时，左腕外旋，左掌向下，收抱在腹前（掌心向上、掌指向右。两掌一上一下在胸前相会时，右掌在内），眼望前（如图10）。

4. 撤步抱掌


图11

右脚向后撤步，全身右转90度，左腿屈膝下蹲成右仆步；同时，右掌自上向下，继之直臂向右（掌心向后，掌指向右下）；左腕内旋，左掌同时向上翻起至左额前上方（掌指向右，掌心向前上），眼望右掌（如图11）。

上动不停，重心移右脚，左脚向右脚靠拢，两腿挺膝并步直立；同时，左掌自上向左、向下，左腕外旋，左掌继续屈肘向右、向上，收抱在腹前（掌心向上，掌指向右）；右掌同时自右下向上，继之屈肘向左、向下，收在胸前（掌心向下，掌指向左），眼望前（如图12）。



图12

5. 马步推掌

左脚向左开步，两腿屈膝半蹲成马步；同时，右掌向左肩前探出，随即向下覆掌压落，继之向右，右腕外旋，收抱在腰间（掌心向上）；左掌同时屈腕上穿（至右胸前，正是右掌左探的时候，两臂成交叉形，左臂在内），随即，左腕内旋，左掌向左直臂平肩推掌（掌指向上，掌心向左前），眼望左（如图13）。

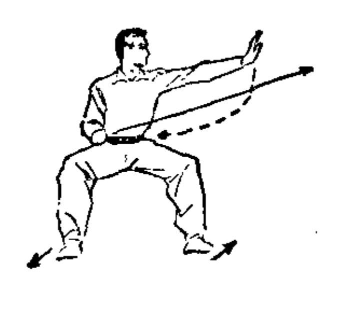


图13

6. 弓步推掌

全身左转90度，挺右膝成左弓步；同时，左掌收抱在腰侧（掌心向上，掌指向前）；右掌同时向前直臂平肩推掌（掌指向上，掌心向左前），眼望前（如图14）。

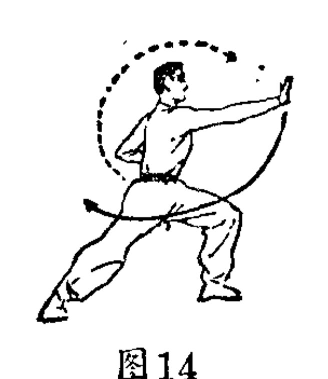
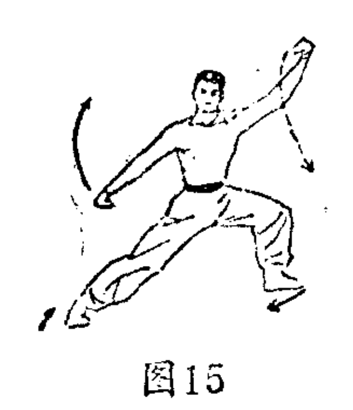
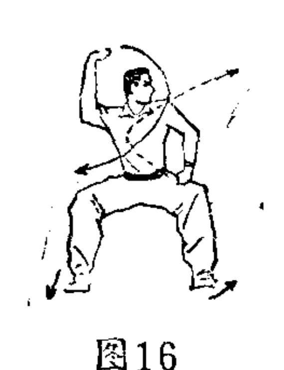


图14

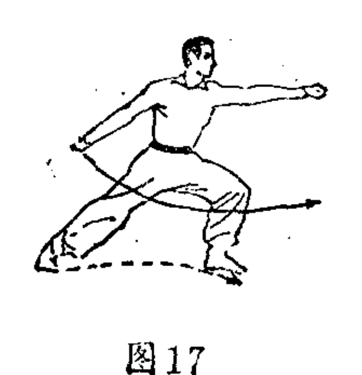

图15

7. 马步打虎

两掌均变拳，右腕外旋，右拳直臂向下、向后（拳心向前）；同时，左拳向后，随即直臂向左、向上（拳心向右），眼望右（如图15）。


图16

上动不停，全身右转90度，屈膝半蹲成马步；左拳同时自上屈肘向下，左腕内旋，左拳下插至左大腿前端（拳心向左）；同时，右拳直臂向右、向上，继之右肘略屈，抖腕亮相（拳心向前，拳眼向下），眼望左（如图16）。


图17

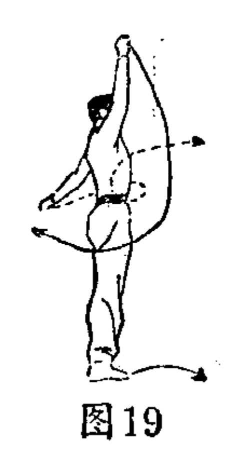
8. 顺步冲拳

全身左转90度，挺右膝成左弓步；同时，右拳向左、向下，继之直臂向后，反臂后举（拳心向上）；左拳同时向右，继之屈肘向上（至右胸前，两臂交叉，左臂在内），左拳随即向前直臂平肩冲拳（拳心向下），眼望前（如图17）。

9. 并步上架

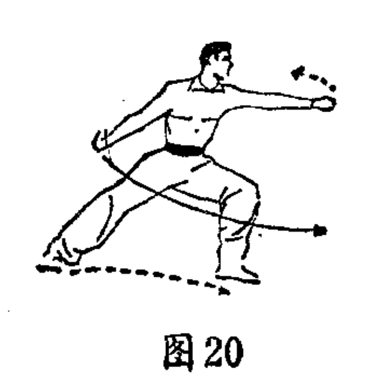

图18

右脚向前进步，靠拢左脚成并步，屈膝下蹲；同时，右拳自后向前，继之屈肘向左，收在左膝前（拳心向下）；左腕外旋，左肘下沉，左拳内收（左肘尖沉至右腕上，拳心向内），眼望左拳（如图18）。

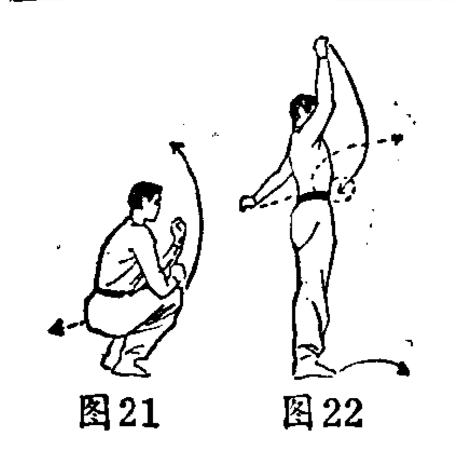

图19

上动不停，挺膝直立；同时，左腕内旋，左拳向下、向后（拳心向上）；右拳同时自下向上架拳，至右额上方（右肘略弯，拳心向右前），眼望前（如图19）。

10. 顺步冲拳


图20

左脚向前进步；屈左膝成左弓步；同时右拳向前、向下，继之直臂向后，反臂后举（拳心向上）；左拳同时自后向前，左腕外旋，随即屈肘向右、向上（至右胸前，两臂交叉，左臂在内），继之左腕内旋，左拳向前直臂平肩冲拳（拳心向下），眼望前（如图20）。

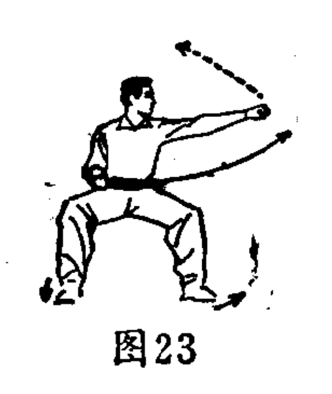

图21　图22

11. 并步上架

如图21、22。

注：与9、并步上架相同。

12. 马步冲拳


图23

左脚向前进步，全身右转90度，屈膝半蹲成马步；同时，右腕外旋，右拳向前、向下，继之收抱在腰侧（拳心向上）；左拳同时自后向前，随即左腕外旋，左拳屈肘转向右、向上（在右胸前，两臂交叉，左臂在内），随即，左腕内旋，左拳向左直臂平肩冲拳（拳心向下），眼望左（如图23）。

13. 拗步架打


图24

全身左转90度，挺右膝成左弓步；同时，左腕内旋，左拳向上、向内，收至右额前上方（拳心向前）；右拳同时自腰际向前直臂平肩冲拳（拳心向下），眼望前（如图24）。


图25
图26
图27
图28
图29

14. 震脚打虎

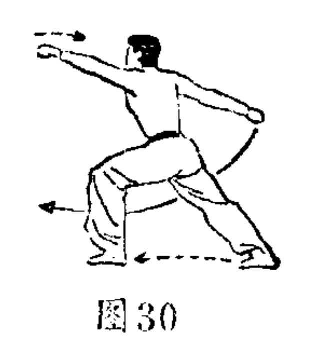
全身右转 45 度，右拳直臂向下、向后(拳心向上)，眼望右后（如图25)。

重心前移左脚，左腿略直起，提右脚；同时右拳自后向前、向左上(拳心向左前)；左拳同时自上向下，直臂向后(拳心向上)，眼望右后（如图26)。

全身右转135度，右脚向下震脚着地，左脚随即上提；同时，右拳自左上直臂向前(拳心向上)，眼望右拳（如图27)。

上动不停，左脚向前上步着地；同时，右拳自前直臂向下、向后(拳心向前)；左拳自后向上，左腕外旋(拳心向右)，眼望右（如图28)。

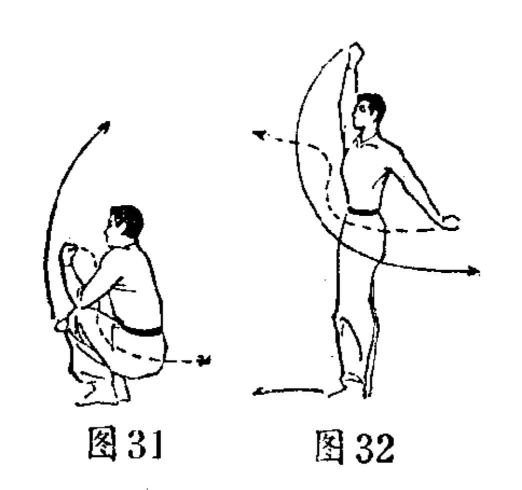
此后，如图29。注：与7、马步打虎的第二段文字说明的动作相同。


图30

15. 顺步冲拳

如图30。

注：与8、顺步冲拳相同。


图31　图32

16. 并步上架

如图31、32。

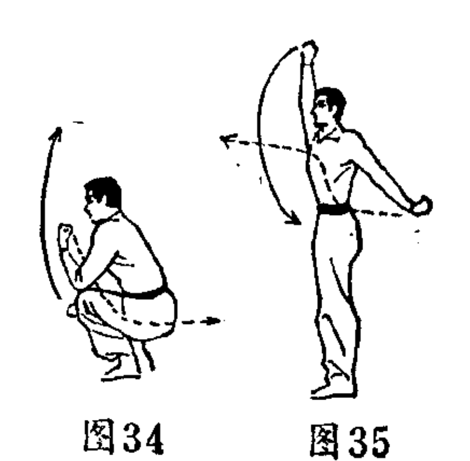
注：与9、并步上架相同。


图33

17. 顺步冲拳

如图33。

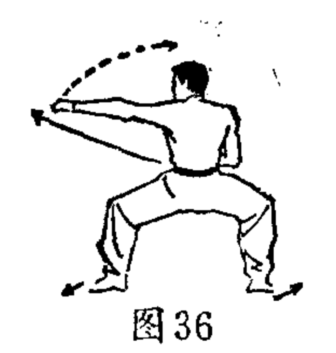
注：与10、顺步冲拳相同。


图34　图35

18. 并步上架

如图34、35。

注：与11、并步上架相同。


图36

19. 马步冲拳

如图36。

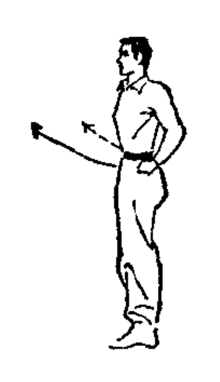
注：与12、马步冲拳相同。


图37

20. 拗步架打

如图37。

注：与13、拗步架打相同。


图38

21. 并步抱拳

左脚向后撤步，与右脚靠拢，挺膝直立成并步；同时，右拳向内、向上（两小臂在额前交叉，右手在外），随即，两拳同时向两侧分开，继之直臂向下，继之屈肘抱拳在两腰侧，眼向前望（如图38）。

22. 虚步冲拳

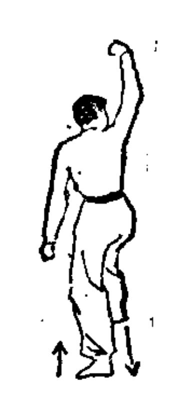

图39

左脚上提，随即向下震脚着地，屈膝半蹲，右脚随即向前进步（全脚掌虚触地面），成右虚步；同时，右拳直臂平肩向前冲拳（拳心向下）；左拳同时向前、向上，至右肘内侧（拳心向下、拳眼向内），眼望前（如图39）。

23. 翻身冲拳


图40

右拳直臂向下、向后（拳心向上）；左拳向下、向右，收至右腹前（拳心向内），眼望右后（如图40）。


图41

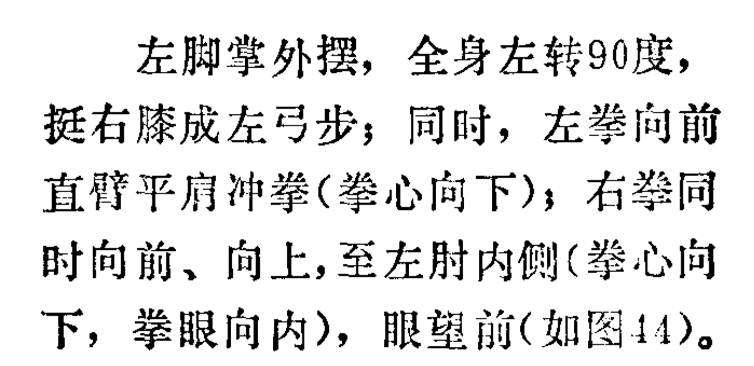
全身右转45度，同时，左腿稍直起，右脚上提；右拳自后向前，右肘略屈，右拳继续向上，提至右额上方（拳心向前）；左拳同时自右腹前向下、向左，继之直臂向后（拳心向上），眼望右后（如图41）。


图42

上动不停，全身右转90度；同时，右脚向下震脚着地；左脚随即提起，眼望右前（如图42）。


图43

上动不停，全身继续右转45度，左脚向前上步着地，随即，全身右转90度，屈膝半蹲成马步；同时，右拳自上向下，半屈肘收在腹前；左腕外旋，左拳随即自后向左、向上、向前、向下、半屈肘收在腹前（两肘夹腰，两小臂向前平伸，两拳心向上）。眼望左（如图43）。

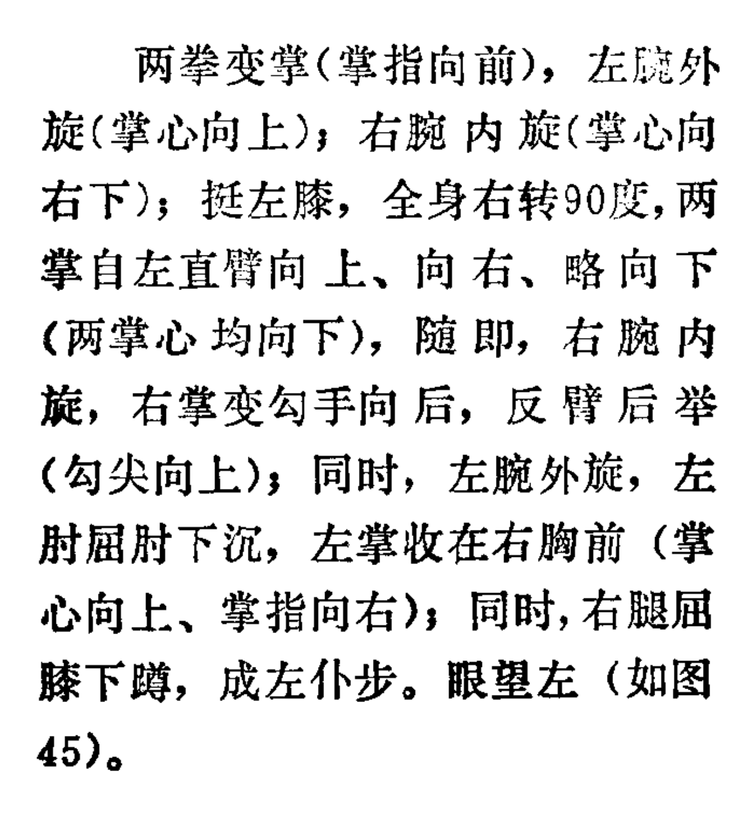


左脚掌外摆，全身左转90度，挺右膝成左弓步；同时，左拳向前直臂平肩冲拳（拳心向下）；右拳同时向前、向上，至左肘内侧（拳心向下，拳眼向内），眼望前（如图44）。



图44

24. 抡臂推掌



两拳变掌（掌指向前），左腕外旋（掌心向上）；右腕内旋（掌心向右下）；挺左膝，全身右转90度，两掌自左直臂向上、向右、略向下（两掌心均向下），随即，右腕内旋，右掌变勾手向后，反臂后举（勾尖向上）；同时，左腕外旋，左肘屈肘下沉，左掌收在右胸前（掌心向上、掌指向右）；同时，右腿屈膝下蹲，成左仆步。眼望左（如图45）。

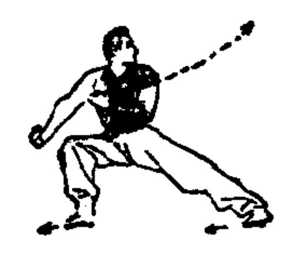


图45

全身左转90度，挺右膝，屈左膝，成左弓步；同时，左腕内旋，左掌向前平肩横掌推掌（左臂微弯，掌指向右，掌心向前下），眼望前（如图46）。



图46

25. 翻身砸拳

全身右转45度，左腿略直起，提右脚；同时，右钩手变拳，由后向前，随即右肘略屈，右拳继续向上、向左，收至左胸前（拳心向下）；左掌变拳，同时向下，继之直臂向后（拳心向上），眼望右后（如图47）。

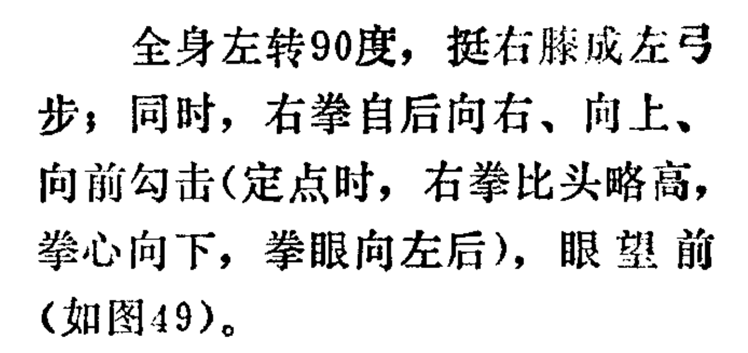
图47

全身右转45度，右脚向下着地，全身继续右转90度，左脚向前上步，全身再继续右转90度，两腿曲膝半蹲成马步；同时，右拳自左向上、向前，继之直臂向右、向下、向后，反臂后举（拳心向上）；左拳随即自后向左，继之屈肘向上，收至左耳旁（拳心向前），随即，左腕外旋，左拳向下砸拳（拳心向上，拳眼向前），眼望左（如图48）。



图48

26. 弓步贯拳



全身左转90度，挺右膝成左弓步；同时，右拳自后向右、向上、向前勾击（定点时，右拳比头略高，拳心向下，拳眼向左后），眼望前（如图49）。



图49

27. 马步冲拳

全身右转90度，屈膝半蹲成马步；同时，右拳自前向下、屈肘向内，收至左胸前；左拳同时自下屈肘向上，收至右胸前（两小臂在胸前交叉，左手在内），随即，右腕外旋，右拳继续向下、向右，收抱在腰间；同时，左腕内旋，左拳向左直臂平肩冲拳（拳心向下），眼望左（如图50）。

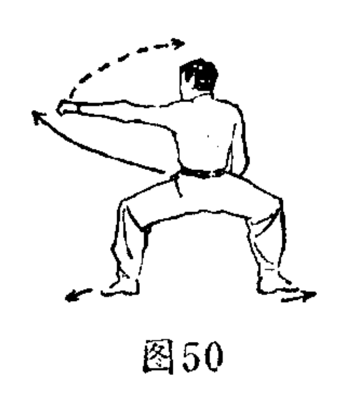


图50

28. 拗步架打

全身左转90度，挺右膝，成左弓步；同时，左腕内旋，左拳向上、向内，至右额前上方（拳心向前）；右拳同时自腰际向前直臂平肩冲拳（拳心向下），眼望前（如图51）。



图51

29. 右转蹬脚

图52

全身右转90度，左腿下蹲，成右仆步；同时，左拳变掌，左腕外旋，左掌向下收抱在左腰侧（掌心向上）；同时，右腕外旋，右拳变掌，直臂向下、向右（掌心向前，掌指向右下），眼望右（如图52）。

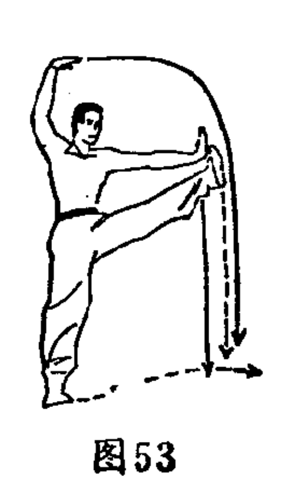


图53

上动不停，全身右转90度，左腿直起，右腿稍屈；同时，右腕内旋，右掌自下向上提起至前额上方（掌心向前，掌指向左）随即，重心前移右脚，右腿挺立，左脚以脚跟为力点向前、向上蹬脚；同时，左掌自腰间向前直臂平肩推掌（掌指向上、掌心向右前），眼望前（如图53）。

30. 丁步砸击

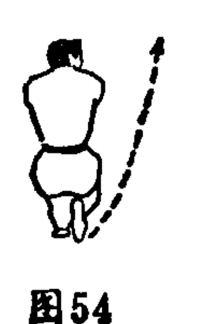


图54

左脚在前面着地，脚掌外摆，全身左转90度，左腿屈膝半蹲，右脚稍提，脚面绷直，随即以脚尖虚点在左脚内侧，成右丁步；同时，左腕外旋，左掌向内、向下，至小腿前（掌心向上，掌指向右上稍弯起）；右腕外旋，右掌变拳，同时自上向下栽拳，并以拳面砸击左掌心（拳心向内），眼望右拳（如图54）。



图55

31. 右侧蹬脚

左脚直起，右脚以脚跟为力点向右、向上蹬脚，眼望右（如图55）。



图56

32. 抡臂推掌

右脚在右侧着地，全身左转90度，屈左膝成左弓步；同时，左掌自下直臂向前（掌指向前，掌心向上）；右腕内旋，右拳同时变掌，自下向前（掌指向前，掌心向右下），眼望前（如图56）。

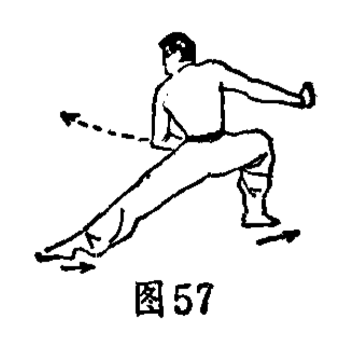
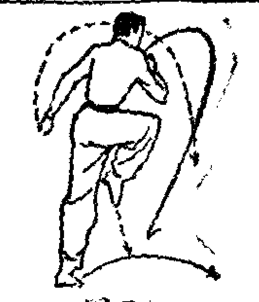


图57

此后，如图57、58。注：与24、抡臂推掌的第二、三段文字说明的动作相同。



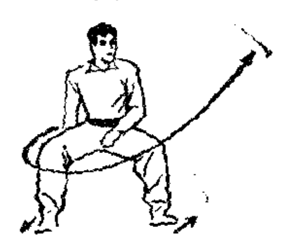
图58


图59

33. 翻身砸拳

如图59、60。

注：与25、翻身砸拳相同。


图60

34. 弓步贯拳

如图61。

注：与26、弓步贯拳相同。


图61

35. 马步冲拳

如图62。

注：与27、马步冲拳相同。


图62

36. 拗步架打

如图63。

注：与28、拗步架打相同。


图63

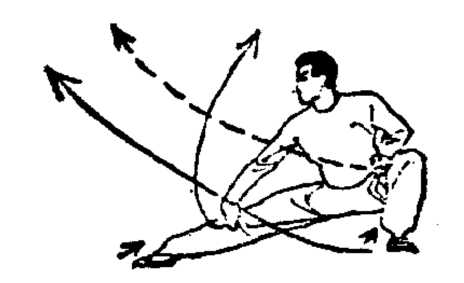


图64

37. 右转蹬脚

如图64、65。

注：与29、右转蹬脚相同。

图65

38. 丁步砸击

如图66。

注：与30、丁步砸击相同。

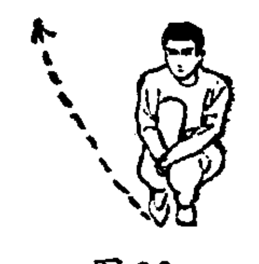




图66



39. 右侧蹬脚

如图67。

注：与31、右侧蹬脚相同。

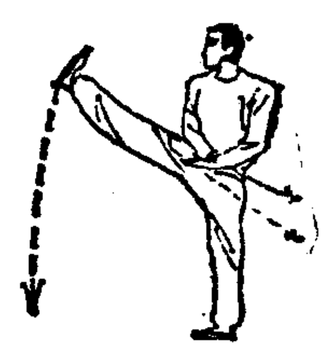
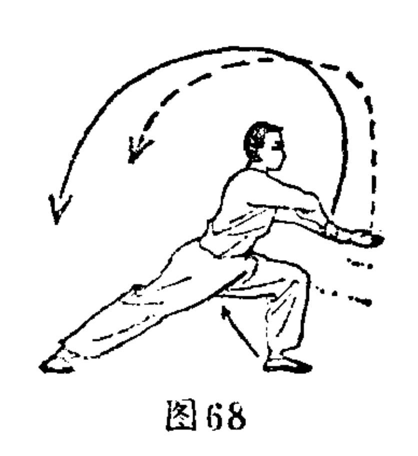


图67

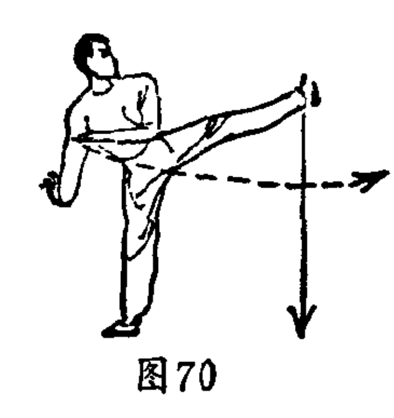
40. 蹬脚抹掌


图68

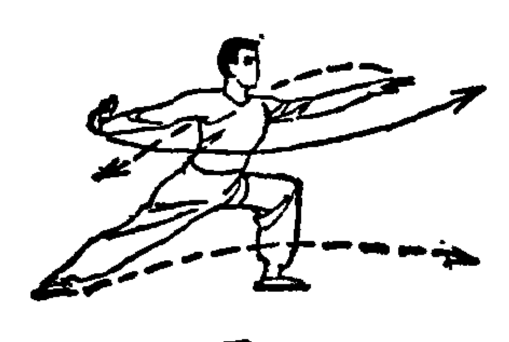
右脚在右侧着地，全身左转90度，屈左膝成左弓步；同时，左掌自下直臂向前（掌指向前、掌心向上）；右腕内旋，右拳同时变掌，自下向前（掌指向前、掌心向右下）。眼望前（如图68）。


图69

全身右转90度，重心移右脚，右膝略屈，左脚略屈膝提起；同时，右掌向上，继之直臂向右、向下，右掌变勾手继续向后（勾尖向上）；左掌同时直臂向上，继之沉肘向下，左掌收在右胸前（掌心向下，掌指向右）。眼望左（如图69）。


图70

上动不停，右腿挺膝独立，左脚以脚跟为力点，向左、向上横脚掌蹬脚（脚尖向前）。眼望左（如图70）。


图71

上动不停，左脚在左侧着地，全身左转90度，屈左膝成左弓步；同时，左掌自胸前向前平抹（掌心向下）。眼望前（如图71）。


图72

上动不停，右脚向前上步，屈右膝，挺左膝，成右弓步；同时左掌自前直臂向左、向后，左掌变勾手，反臂后举（勾尖向上）；右勾手同时变掌，右腕外旋，右掌自后直臂向右、向前平扫（掌心向上、掌指向前）。眼望前（如图72）。


图73

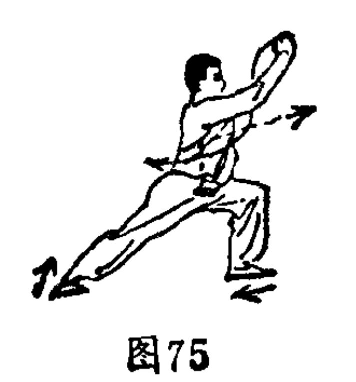
41. 马步砸拳

重心后移左脚，提右脚；同时，右腕内旋，右掌变拳，屈肘内收至左胸前（拳心向下）；左勾手同时变拳。眼望前（如图73）。


图74

右脚向下着地，左脚向前上步，全身右转90度，屈膝半蹲成马步；上肢动作同时进行（如图74）。

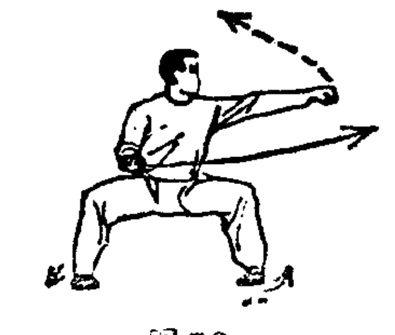
注：与25、翻身砸拳的上肢动作相同。


图75

42. 弓步贯拳

如图75。

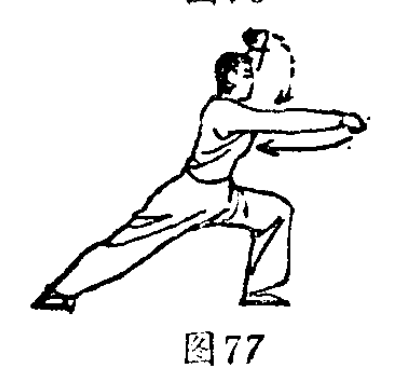
注：与26、弓步贯拳相同。


图76

43. 马步冲拳

如图76。

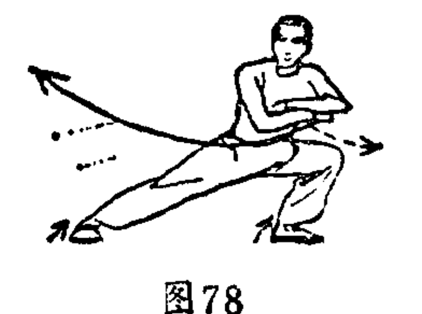
注：与27、马步冲拳相同。


图77

44. 拗步架打

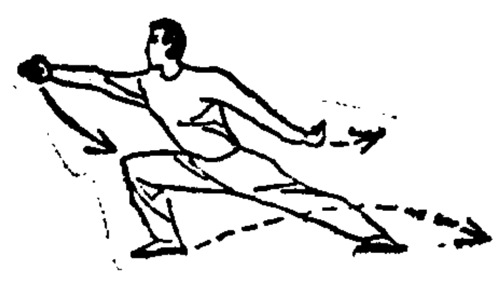
如图77。

注：与28、拗步架打相同。

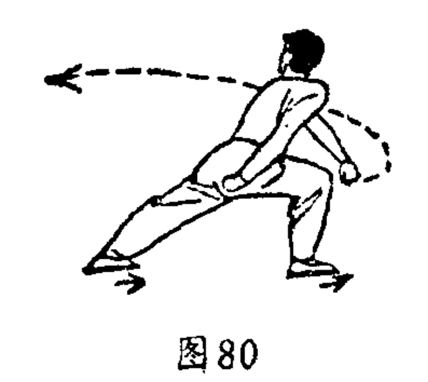

图78

45. 右转鞭拳

右拳内收至左下胸前；左拳下收至右上胸前（两拳心均向内）。眼望右（如图78）。


图79

全身右转180度，挺左膝、屈右膝，成右弓步；同时，右拳自左直臂向右、向上横扫（拳心向左前）；左拳同时向下，直臂向后，反臂后举（拳心向上），眼望前（如图79）。


图80

46. 左后鞭拳

全身左后转180度，右脚向前上步，屈右膝、挺左膝，成右弓步；同时，右拳直臂向后、向下，反臂后举（拳心向上）；左拳同时直臂向前下（拳心向内）。眼望左后（如图80）。

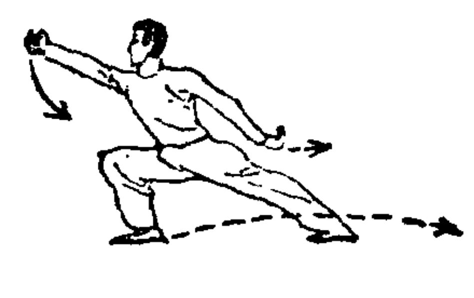

图81

全身左后转180度，屈左膝，挺右膝，成左弓步；同时，左拳自前下直臂向左、向上横扫（拳心向右前）；右拳反臂后举不变。眼望前（图81）。

47. 右后鞭拳

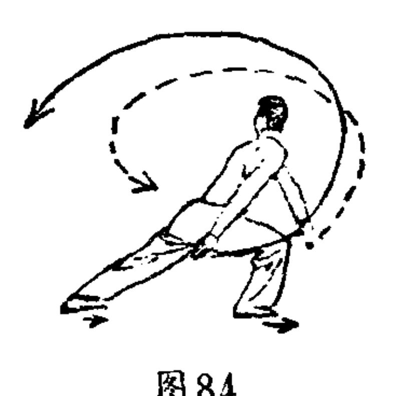

图82

全身右后转180度，左脚向前上步，屈左膝、挺右膝，成左弓步；同时，左拳直臂向后、向下，反臂后举（拳心向上）；右拳同时直臂向前下（拳心向内）。眼望右后（如图82）。


图83

全身右后转180度，屈右膝、挺左膝，成右弓步；同时，右拳自前下直臂向右、向上横扫（拳心向左前）；左拳反臂后举不变。眼望前（如图83）。

48. 后转劈掌


图84

全身左后转180度，右脚向前上步，屈右膝，挺左膝，成右弓步；同时，右拳变掌向后、向下，直臂后举（掌指向下，掌心向右前）；左拳同时变掌，直臂向前下，左腕内旋（掌指向下，掌心向左）。眼望左后（如图84）。


图85

全身左后转180度，挺右膝、屈左膝，成左弓步；同时，左掌自下直掌向上、向前、向左、向下砍掌，继之收抱在腰侧（掌心向上）。右掌随即自后下直掌向上，继之直臂向前、略向下劈掌（掌指向前、掌心向左）。眼望前（如图85）。

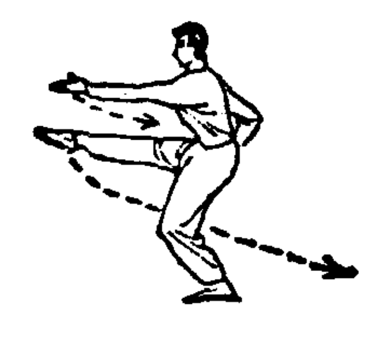


图86

49. 右打十字

重心前移左脚，右脚自后向前、向上弹踢(脚面绷直)；同时，右掌向内收抱在腰间(掌心向上)；左掌同时向前直臂穿掌(掌指向前、掌心向右)。眼望前（如图86)。



图87

50. 弓步双撞

右脚向后着地，全身右转90度，屈膝半蹲成马步；同时，两掌变拳，两肘半屈夹在两腰间(两拳向前平伸，拳心均向上)，眼望左(如图87)。



图88

全身左转90度，挺右膝成左弓步(上身前探且略偏右转)；同时，左拳向前撞击(拳心向上)；右拳向前上撞击(拳心向下)，眼望前（如图88)。



图89

51. 拗步右打

全身右转90度，屈膝半蹲成马步；同时，右拳向下收抱在腰间(拳心向上)；左肘下沉，左拳同时向右、向下收至右膝上方(拳心向上)。眼望左（如图89)。


图90

全身左转90度，挺右膝成左弓步；同时，左腕内旋，左拳向前、向上挑至右额前上方(拳心向前)；右拳同时自腰间向前直臂平肩冲拳(拳心向下)。眼望前（如图90)。

52. 拗步左打


图91

左拳自上向下收抱在左腰侧(拳心向上)；右腕外旋，右拳同时直臂下沉(拳心向右前)。随即，全身右后转180度，挺左膝，屈右膝，成右弓步；同时，右拳自下向前，右腕内旋，屈肘向上挑至左额前上方(拳心向前)；左拳同时自腰间向前直臂平肩冲拳(拳心向下)。眼望前(如图91)。

53. 左脚弹踢


图92

右拳向下，收抱在腰侧（拳心向上)，同时，左脚向前、向上弹踢(脚面绷直)。眼望前（如图92)。

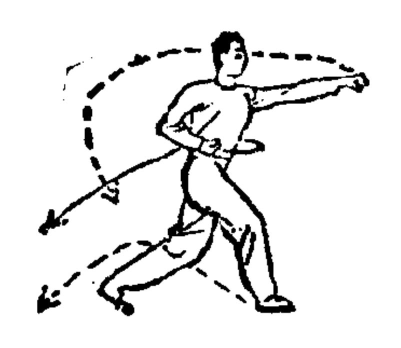


图93

54. 左转冲拳

左脚向后，用前脚掌着地（如图93）。随即，重心后移左脚，提右脚，以左脚掌为轴心，全身左后转225度，右脚在前面着地，随即，全身继续左转90度，屈膝半蹲成马步；同时，左拳向左、向上挑拳，继之向下收抱在左腰侧（拳心向上）；在马步定式的同时，右拳向右平肩直臂冲拳（拳心向下）。眼望右（如图94）。



图94

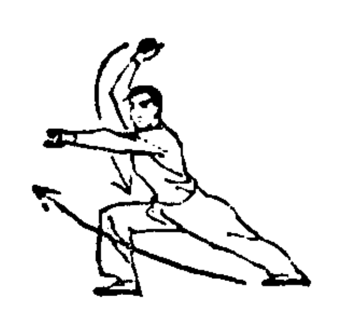


图95

55. 拗步架打

全身右转90度，挺左膝成右弓步；同时，右腕内旋，右拳屈肘向上、向内挑至左额前上方（拳心向前）；左拳同时自腰间向前直臂平肩冲拳（拳心向下）。眼望前（如图95）。



图96

56. 左脚弹踢

如图96。

注：与53、左脚弹踢相同。

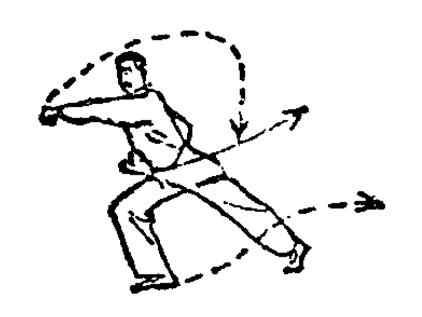


图97

57. 左转冲拳

如图97、98。

注：与54、左转冲拳基本相同，不同的仅在于"以左脚掌为轴心，全身左转"的角度，54、为225度；这里为180度，即少转45度。



图98

58 拗步架打

如图99。

注：与55、拗步架打相同。

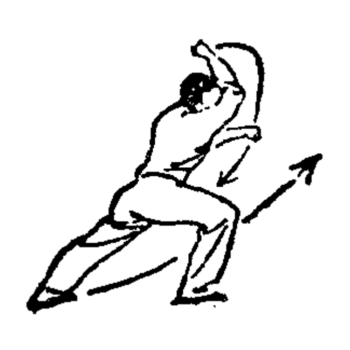


图99



59. 左脚弹踢

如图100。

注：与53、左脚弹踢相同。



图100



图101

60. 左转冲拳

如图101、102。

注：与54、左转冲拳基本相同，不同的仅在于"以左脚掌为轴心，全身左转"的角度，54、为225度；这里为315度，即多转90度。

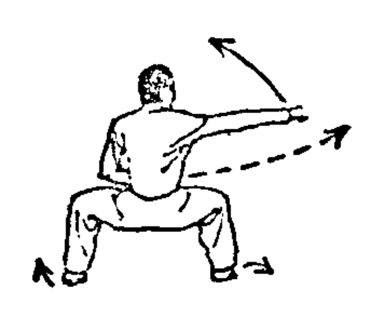


图102

61. 拗步架打

如图103。

注：与55、拗步架打相同。

又注：从52、拗步左打至61、拗步架打，共左转两周，回复原来所对的方向。



图103

62. 马步冲拳

全身左转90度，屈膝半蹲成马步；同时，右腕外旋，右拳向下收至左肩前(拳心向内)；左肘屈肘下沉，左腕外旋，左拳收至右胸前(拳心向上)。随即，右拳向下、向右收抱在右腰侧(拳心向上)；左拳向左直臂平肩冲拳(拳心向下)，眼望左（如图104)。

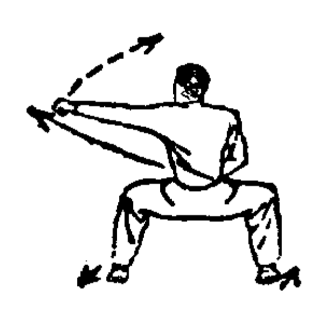


图104


图105

63. 拗步右打

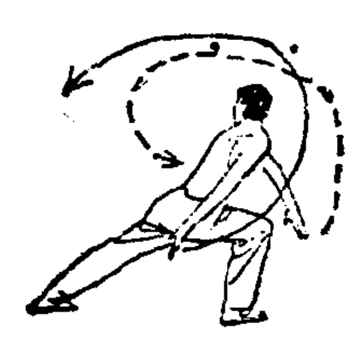
全身左转90度，挺右膝成左弓步；同时，左腕内旋，左拳向内、向上挑至右额前上方(拳心向前)；右拳同时自腰间向前直臂平肩冲拳(拳心向下)。眼望前（如图105)。


图106

64. 拗步左打

如图106。

注：与52、拗步左打相同。


图107

65. 左转劈掌

两拳变掌，左腕内旋，左掌向下(掌心向左、掌指向下)；右腕外旋，右掌向下、向右、向后，直臂后举(掌心向右前、掌指向下)。眼望左后（如图107)。

此后，如图108。注：与48、后转劈掌的第二段文字说明的动作相同。


图108

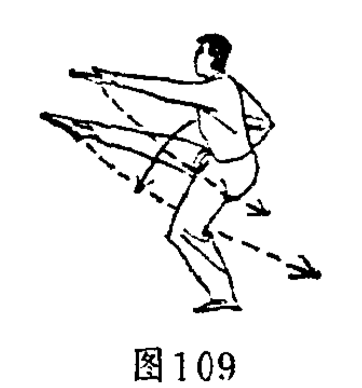


图109

66.右打十字

如图109。

注：与49、右打十字相同。

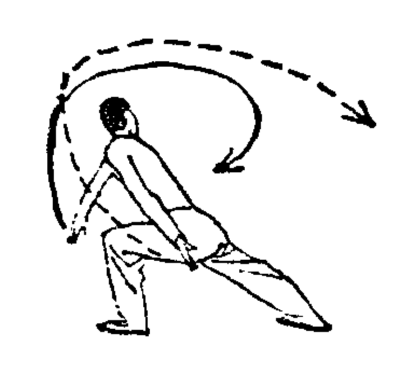
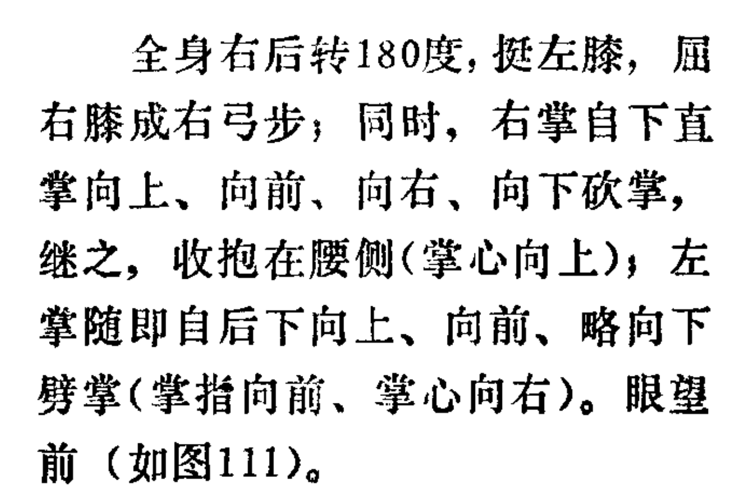


图110

67.右转劈掌

右脚向后着地，挺右膝成左弓步；同时，左腕外旋，左掌直掌向下、向后，直臂后举(掌心向左前)；右掌同时自腰间直掌向前、向下伸出，右腕内旋(掌心向右)。眼望右后（如图110）。



全身右后转180度，挺左膝，屈右膝成右弓步；同时，右掌自下直掌向上、向前、向右、向下砍掌，继之，收抱在腰侧(掌心向上)；左掌随即自后下向上、向前、略向下劈掌(掌指向前、掌心向右)。眼望前（如图111）。

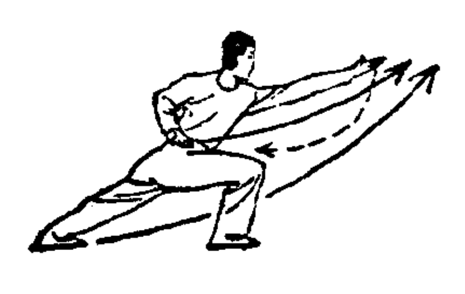
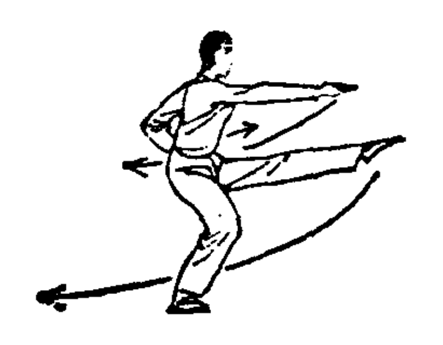
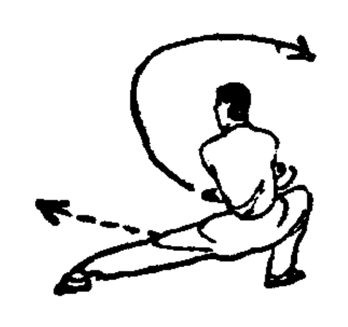


图111


图112

68.左打十字

重心前移右脚，左脚自后向前、向上弹踢（脚面绷直）；同时，左掌向内收抱在腰侧（掌心向上）；右掌同时向前直臂平肩穿掌（掌指向前、掌心向左）。眼望前（如图112）。

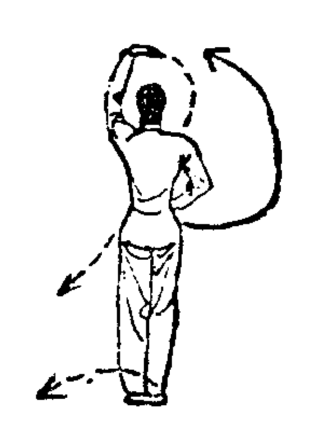

图113

69.舞花并步

左脚向后着地，全身左转90度，右腿下蹲，左腿挺膝扣脚平铺，成左仆步；左掌同时向右收在右下胸外侧（掌心向内、掌指向右）；同时，右肘半屈下沉，右掌向左、向下，收至左肘外侧（掌心向内、掌指向左。两臂相叠，右臂在外）。眼望左（如图113）。

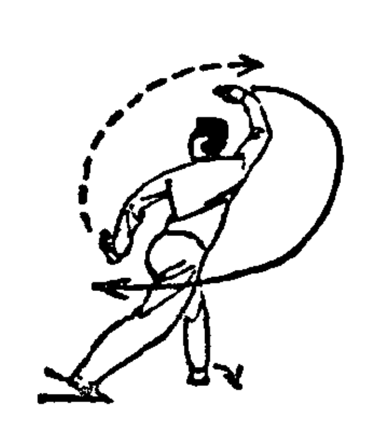

图114

右腿挺膝立起，成开步站立；同时，右腕内旋，右掌向上、向右（右肘微弯，掌指向上、掌心向前）；左腕外旋，左掌同时自右向下，继之直掌直臂向左（掌心向前）。眼望左（如图114）。


图115

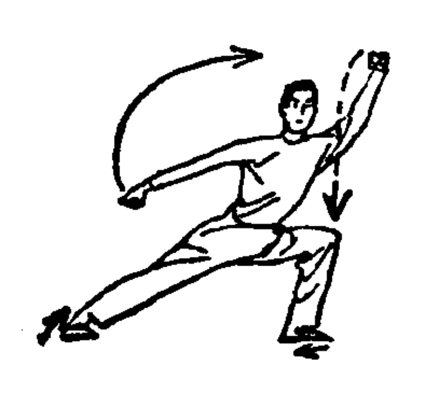
上动不停，右脚向左脚靠拢，两腿挺膝并步站立；同时，右掌向右、直臂向下，随即，右腕外旋，屈肘向左、向上，抱掌在腹前（掌指向左、掌心向上）；左掌同时向上，继之略弯肘向右，在前额上方抖腕亮掌（掌指向右、掌心向前）。眼望前（如图115）。

70. 插步亮掌


图116

右脚经左脚后面向左后方插步（脚跟不着地）；同时，左掌向下，继之，左掌变勾手，直臂向后，反臂后举（勾尖向上）；右掌同时向下，继之直掌直臂向右，略弯肘向上，在右额前上方抖腕亮掌（掌指向左，掌心向前）。眼望左（如图116）。

71. 右转打虎

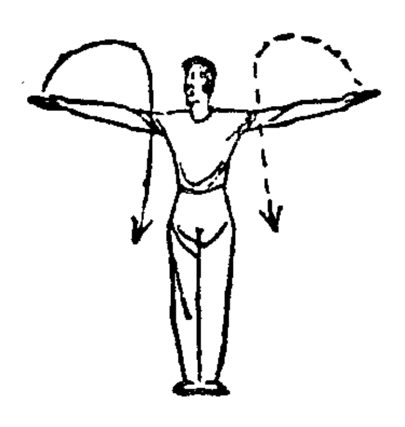

图117

左脚掌里扣，全身右转90度，成左弓步；同时，右掌变拳，直臂向下、向后，直臂后举（拳心向前）；左勾手同时变拳，左腕外旋，直臂向左、向上（拳心向右）。眼望右（如图117）。


图118

此后，如图118。注：与7、马步打虎的第二段文字说明的动作相同。

72. 并步收势


图119

右腕外旋，右拳变掌向前、略向下；左腕外旋，左拳变掌同时向前、向上，两掌在上胸前方并齐（均掌心向上、掌指向前）。眼望两掌。随即，左脚向右脚靠拢，两腿挺膝并步直立；同时，两掌直臂向下，继之，两手分别直臂向左、右两侧分开，继而直掌直臂向上平肩托起（掌心向上）。眼随右掌转动（如图119）。


图120

上动不停，两掌继续屈肘向上，两腕内旋，两掌继之向中（两掌尖均至额旁，掌心向前）。眼望右掌。随即，两掌向下按掌（两肘微弯，掌心向下，掌指向前）。眼望左（参考图4）。稍定，两掌下垂（掌指向下，掌心向内）。眼望前。收势（如图120）。

（李佩弦、黄泽森整理）

九、少林合战拳

“少林合战拳”是少林五战拳中的一套对练套路，套路较长，共分六路，以踢、打、摔、拿为主。除了少量对拳以外，重点突出擒拿技法，是一种优秀的传统武术套路和宝贵的武术遗产，古代多用于护身和克敌制胜。近代用于锻炼身体，培养机敏能力和战场上肉搏。

所谓擒拿，就是通过逆关节的扭缠等动作来控制对手，因此在平时练习时应巧妙进行。在擒拿动作上不要太用力，以免损伤对手，注意双方安全。必须明确练拳的目的是为了锻炼身体，继承武术遗产，因此要尽量不采用可能有损伤于练习者的动作(对敌除外)。现介绍其中数量最大的第一路。

合战拳的开式和收式较接近。开式只是多了一个并步双按掌，虚步左勾手、右亮掌等动作。现简单介绍：

甲：(穿黑衣者)　乙：(穿白衣者)。

两人距离要有两个弓步，两人的动作都是一样并步立正(如图1)。两掌屈肘上提到胸然后分掌下按，成并步双按掌。接着做两臂回环成左虚步、左勾手、右亮掌。甲、乙各向右侧上步，右掌往右方立掌推出，成右弓步左勾手，右推掌(如图41相同)上左脚转身提右腿，左勾手变掌向左穿掌，右掌掌心向上，在左胸侧，(如图41相同)。右脚向前方落步成右弓步，左掌从后向前变勾手向后勾去，右掌成侧立掌向前推出，成右弓步勾手推掌。乙方上左脚成左弓步，左前贯

拳打甲方上方。甲方右脚后退成左弓步，左前贯拳打乙方上方。这一种的开式方法较为复杂。现改为并步立正，并步抱拳弓步前贯拳（如图 2 ）这种开式较为容易掌握。

旧拳谱较难懂，看拳谱也不能理解动作，所以用较流行的新拳谱。旧拳谱也写在有关动作之后，以便读者对照。

1. 并步立正

甲：穿黑衣者　乙：穿白衣者

两人并步立正，两脚并拢，沉肩垂手，眼向前平视，精神贯注，神态自然，挺胸塌腰（图 1）。



图1

2. 并步抱拳

甲方：并步双手握拳，拳心向上，收抱在腰侧，头向左转，眼向左看。

乙方：向后转身双手握拳，拳心向上，收抱在腰侧，头向左转，眼向左看。

甲、乙站在同一直线上，双方距离两个弓步，双方对视（图 2）。

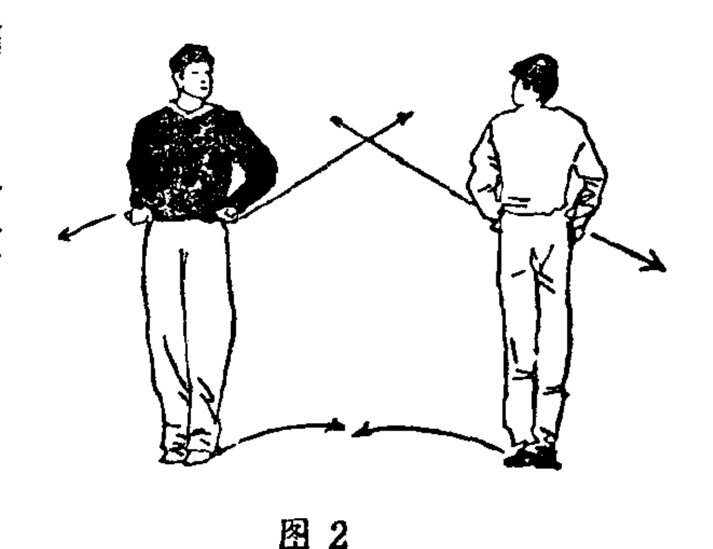


图 2

3. 左弓步、左前贯拳

甲、乙两方同时上左腿屈膝，右腿挺直成左弓步。右拳拳心向左，直臂向右后摆动，与腰同高。左拳拳眼向上，以拳背为力点，直臂向对方前贯，在中途甲、乙两前臂相碰，四目相看两臂相碰的地方（图3）。

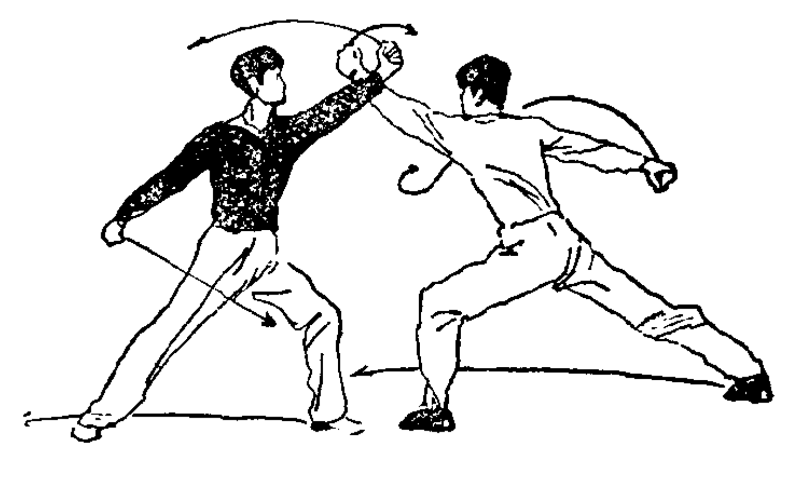


图 3

4. 乙方：左上架、右擂拳、右弹踢
甲方：左退步、马步、左上架、右下切掌

乙方：右臂向前屈肘挽臂，以肘关节为轴心，右前臂从后、向左、向上，以拳背为力点向下擂拳。左手屈肘上架于头上方，拳心向上。左脚尖外撇，左腿屈膝，支持体重。右腿屈膝后以脚尖向乙方下路弹踢，眼看右脚尖。

甲方：左脚后退屈膝，下蹲成马步。左掌屈肘向上架在头顶上方，掌心向上。右拳变掌，用掌外沿（小指一侧）为力点向乙方右脚面切按眼看右掌（图4）。

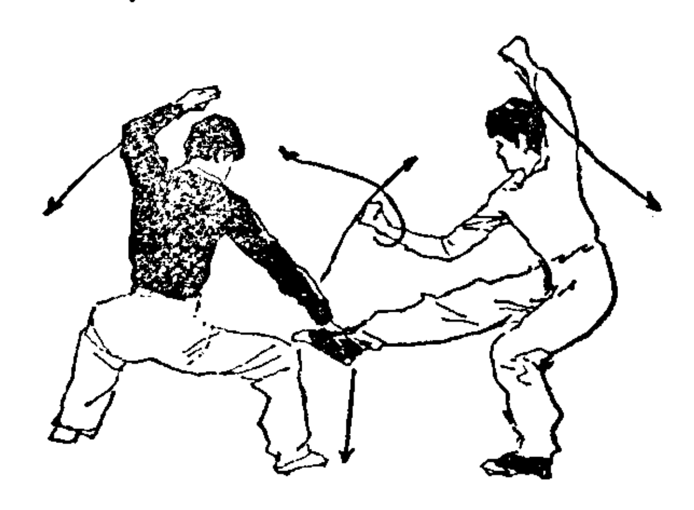


图 4

要点：弹踢不要太大力，切掌也不要太用力。

5. 甲、乙右弓步、右前贯拳

甲、乙两方：右脚落步屈膝，左腿挺直成右弓步。左臂直臂向斜下后方横扫，拳心向后。右臂直臂用拳背为力点前贯对方。甲、乙双方右前臂在中途相碰，四目相看两臂相碰的地方(图5)。

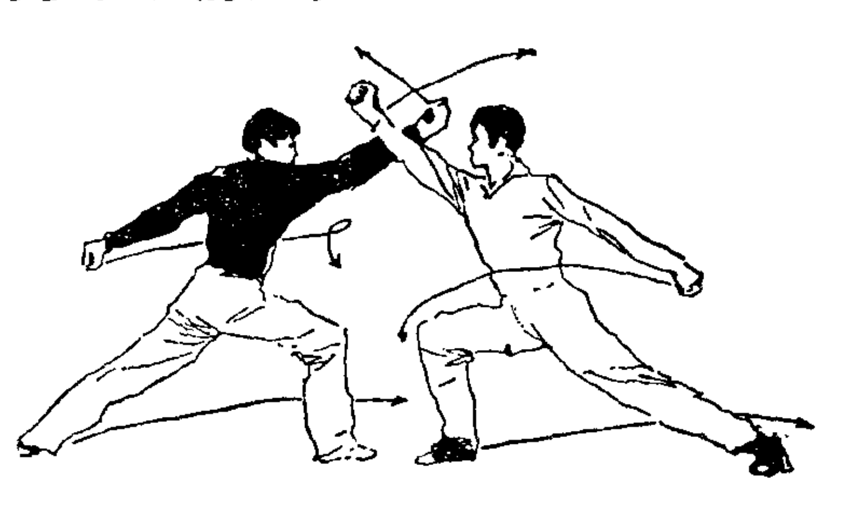


图5

6. 甲方：右上架、左擂拳、左弹踢
乙方：右退步马步、右上架、左下切掌

甲方：左臂向前屈肘挽臂，以肘关节为轴心。左前臂从后先向右、向上，再以拳背为力点转为向下擂拳，拳心向上，高与腹平。右拳屈肘横架在头顶上方。右脚尖外撇，屈膝支持体重。左腿屈膝以脚尖为力点向乙方下路弹踢，眼看左脚尖。

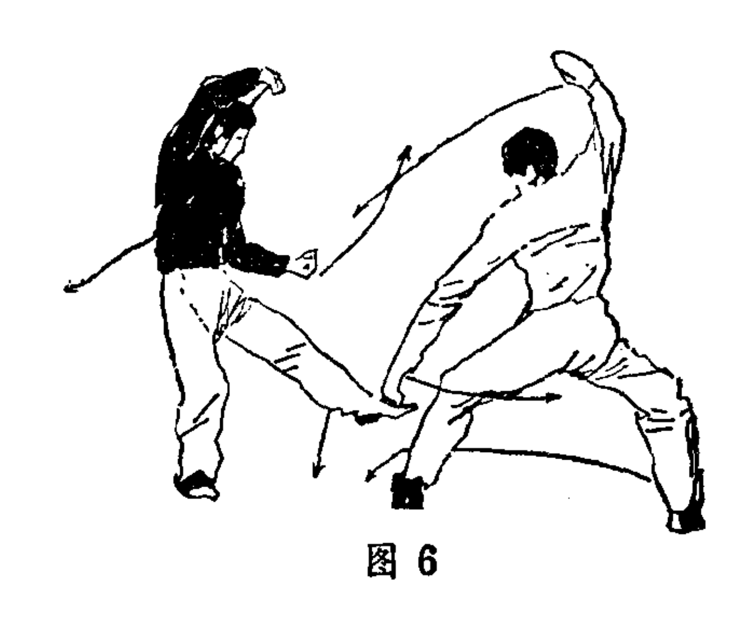


图6

乙方：右脚后退屈膝，下蹲成马步。右拳变掌屈肘上架在头顶上方，掌心向上。左拳变掌，用掌外沿(小指一侧)为力点向甲方左脚面切按，眼看左掌(图6)。

7. 乙方：右上步、右劈拳
甲方：左落步、左外擒腕

乙方：左掌握拳直臂向后横扫，拳眼向下，与腰同高。右脚上步屈膝，左腿挺直成右弓步。右掌握拳以拳轮（小指一侧）向下劈甲方上路，眼看右拳。

甲方：左脚落步屈膝，右腿挺直成左弓步。右拳以拳眼向下，直臂向下后方横扫，高与腰平。左拳变掌屈肘，以掌外沿(小指一侧)向上先接触乙方右腕内侧，然后用五指紧扣，擒住不放往下拉，眼看左手(图7)。

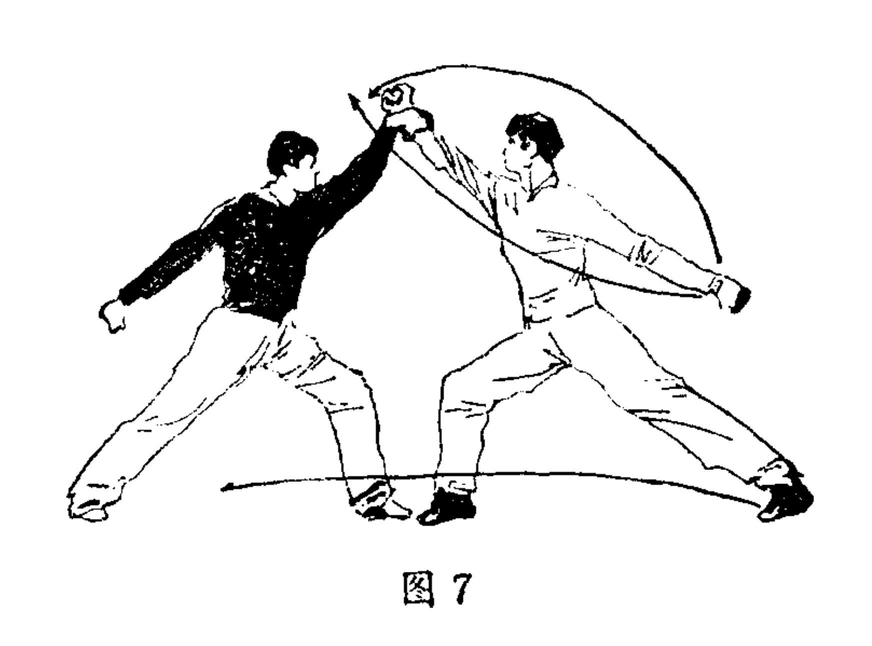


图 7

8. 乙方：左上步、左劈拳

甲方：按上式不动唯有左擒手往下带。

乙方：左脚上步屈膝，右腿挺直成左弓步，右拳往上托。左手臂外旋，抡臂从后向上、向前，用前臂向下劈甲方的左腕，眼看左前臂(图8)。

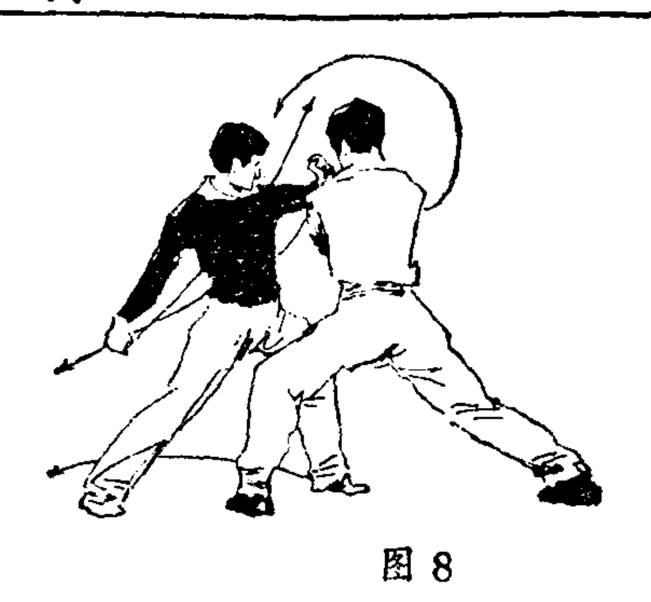


图 8

9.甲方：左退步、左脱手、右外擒腕
乙方：左弓步、右劈拳

甲方：左脚向后退步挺直，右腿屈膝成右弓步。左擒腕手放开变拳向下、向后扫，拳眼向下。

乙方：左捶拳捶甲方左腕。甲必然放手。右拳向下、向后、向上、向前、再用拳轮(小指一侧)为力点向下劈甲方上路，身向左偏。眼看右拳。

甲方：右拳变掌从后向前、向上擒乙方右手腕，眼看右手(图9)。

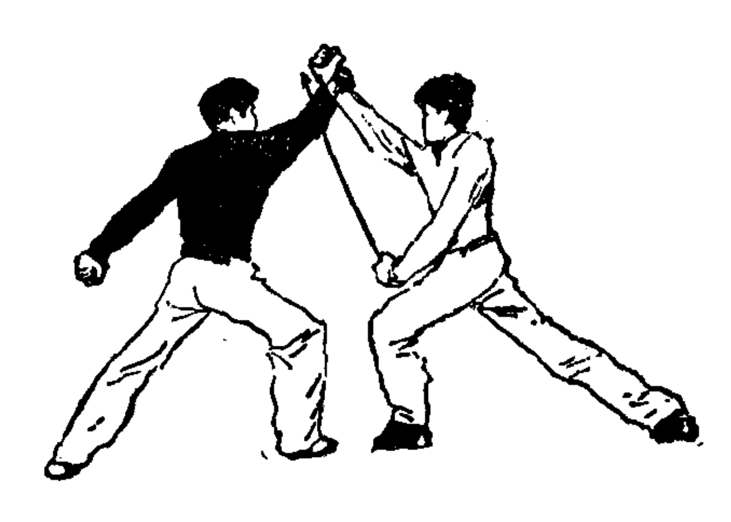


图 9

10. 乙方：左弓步、左上挑掌
甲方：仍按上式步法

乙方：左拳变掌用前臂桡骨上挑甲方右腕，眼看左掌（图10）。

要点：在练习时，上挑不要太用力。

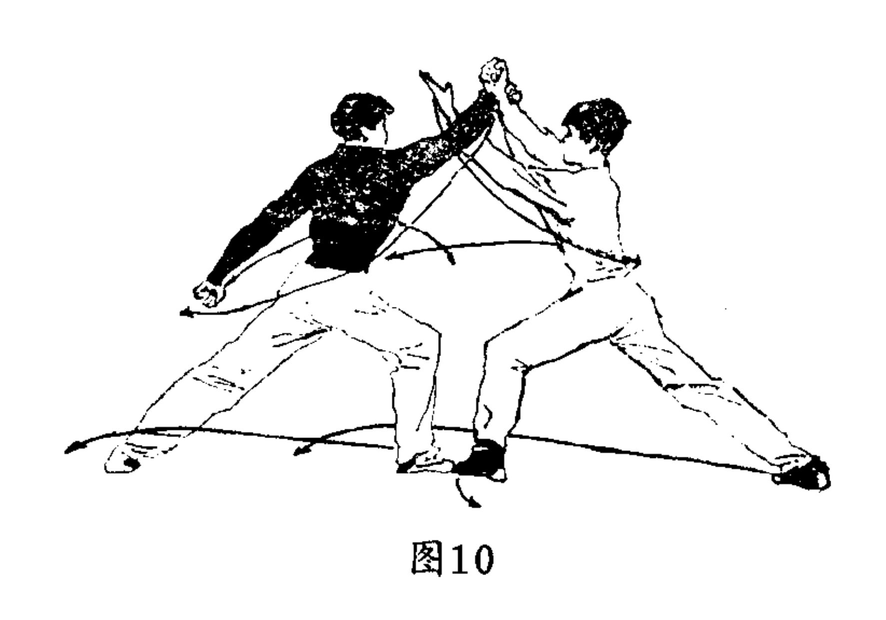


图10

11. 乙方：右上步、马步、右冲拳
甲方：右退步、弓步、左勾手

乙方：左掌上挑开甲方右拳后握拳，拳心向上，屈肘收回左腰侧。左脚尖外撇，右脚上步屈膝成马步。右拳从上收回腰侧，再向甲方腰部直冲而出，拳心向下，眼看右拳。

甲方：右脚后退挺直，左腿屈膝成左弓步，右拳向后直臂下横扫，拳眼向下。左拳变掌从后向前、向下用勾手勾开乙方冲来的右拳，眼看左勾手（图11）。

要点：甲方勾乙方冲拳的右腕，先以自己的前臂尺骨一侧勾开才转腕，勾尖向后。并不是以自己的腕脉位置勾乙方右腕。

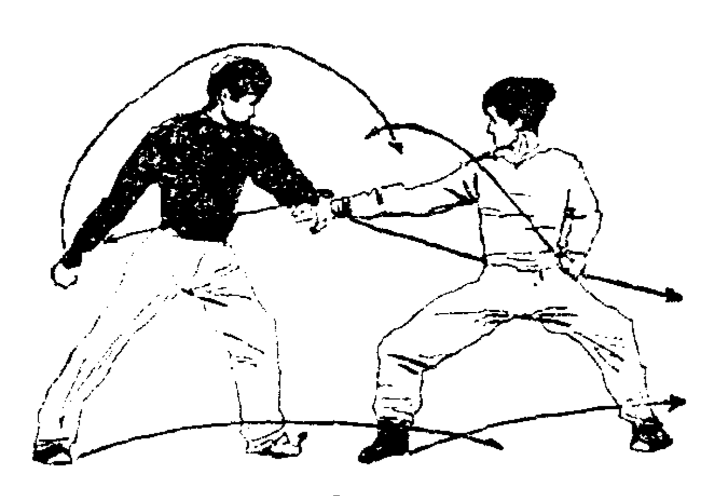


图11

12．甲方：右上步、右劈拳
乙方：右退步、左外擒手

甲方：按上式左勾手把乙方的右拳勾开后，变拳直臂向后下扫，拳眼向下。左脚尖外撇，右脚上步屈膝，左腿挺直成右弓步，右臂直臂从后向上、向前，以右拳轮为力点向乙方上路劈去，眼看右拳。

乙方：被勾开的右拳向下、向后扫，拳眼向下，与腰腹同高。右脚向后退一步挺直，左腿屈膝成左弓步，左拳变掌屈肘从腰间向上、向外，以掌外沿接触甲方手腕内侧，然后擒甲方右手腕向下拉，眼看左手（图12）。



图12

13. 甲方：左上步，左劈拳
乙方：仍按上式步法不动

甲方：左脚上步屈膝，右腿挺直成左弓步，右拳往上托，左手臂外旋，抡臂从后向上、向前，用前臂尺骨劈乙方左腕(图13)。



图13

14. 甲方：左弓步、右劈拳
乙方：左退步、左脱手、右外擒腕

乙方：左脚后退挺直，右腿屈膝成右弓步。当甲方劈左手腕时，左手放开不擒甲方右腕，以免损伤，并向下、向后扫，拳眼向下。

甲方：右手被放开后握拳向下、向上、向前，以拳轮为力点下劈乙方的上方，身向左偏，左拳向左，向后横扫，高与腰平。

乙方：右拳变掌，屈肘向上擒甲方右腕，眼看右手（图14)。

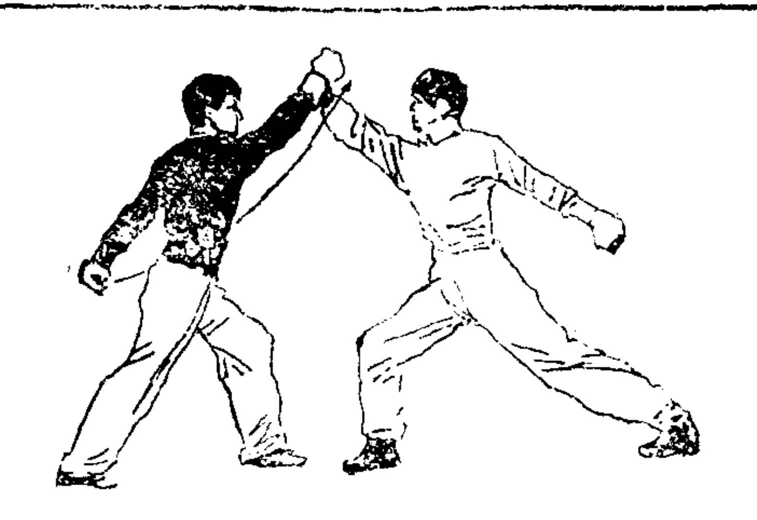


图14

15.甲方：左弓步、左上挑

乙方：仍按上式不动

甲方：左拳变掌用前臂桡骨上挑乙方右腕脉处，眼看左掌(图15)。

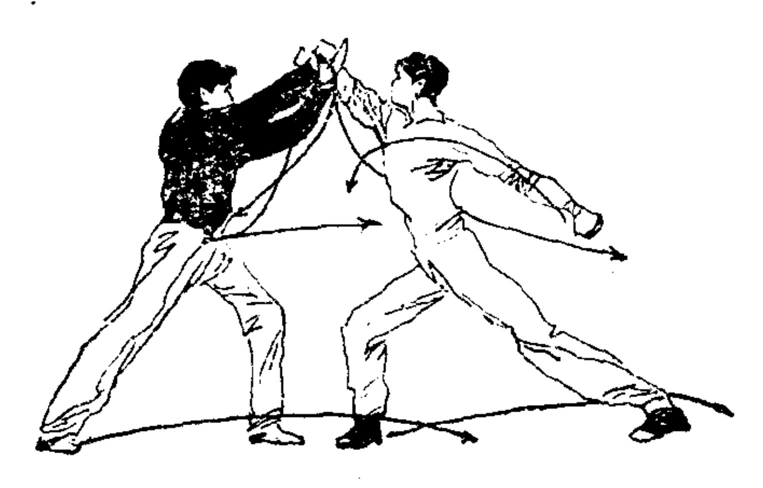


图15

16.甲方：右上步、马步、右冲拳

乙方：右退步、左弓步、左勾手

甲方：上式左掌上挑开乙方右拳后，握拳拳心向上，屈肘收回左腰侧。左脚尖外撇，右脚上步，两腿屈膝成马步。右拳从上收回腰侧，再向乙方腰部冲出，拳心向下，眼看右

拳。

乙方：右脚后退挺直，左腿屈膝成左弓步。右拳向后下扫，拳眼向下，左拳变掌从后向前、向下用勾手勾开甲方冲拳的右腕，眼看左勾手(图16)。

要点：和十一式相同。

从第七式至十一式，十二式至十六式是相同动作，不同的是方向不同。第七式至十一式，是由乙方进攻。第十二式至十六式是由甲方进攻。

从第三式至十六式在旧拳谱中是叫作“连环手”。

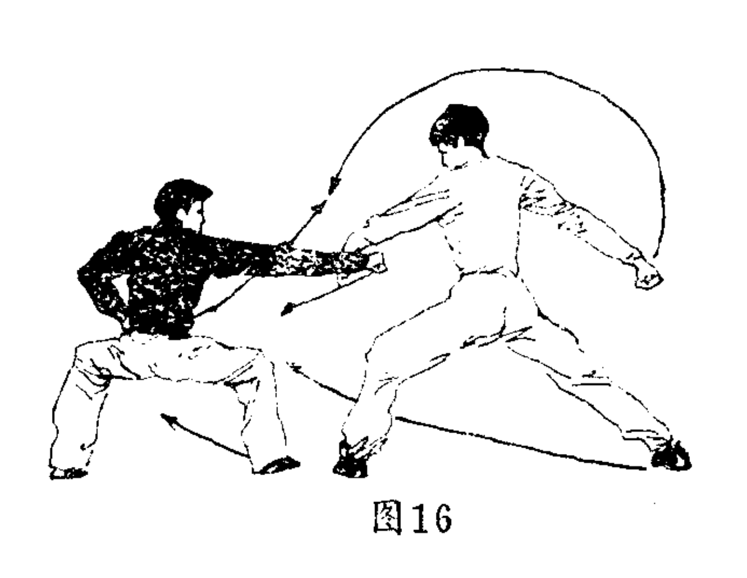


图16

17.乙方：上步、右劈拳
甲方：左拧腕、右上托肘

乙方：右腿提起准备向前上一步，左脚支持体重，左手握拳向后扫，与腰腹同高。右拳从后向上，向前，以拳轮(小指一侧)向下劈甲方上路，眼看右拳。

甲方：左脚支持体重，右腿提起，左拳变掌从腰侧向上，向外擒乙方右腕，并拧乙方右腕。眼看左手(图17①)。

右拳变掌，用掌心上托乙方右肘关节。右脚落地屈膝成右弓步。

乙方：右手臂被甲方拧腕托肘，只有右脚向前落步，位于甲方的右脚右前方，身体稍仰。眼看右肘（图17②）。

这个动作旧拳谱是叫作“推肘”

要点：甲方拧腕、托肘动作应同一时间做，但不能太用力。

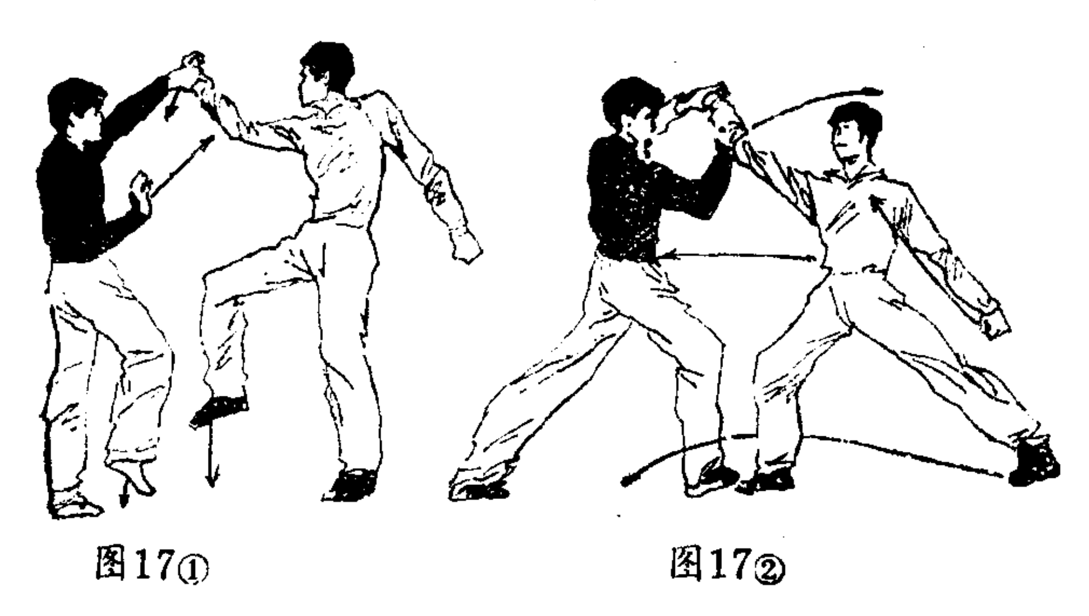


图17①　　图17②

18.乙方：上步转身、横扫拳
甲方：擒腕抓肩

乙方：右腿屈膝支持体重，身向左转，左脚提起插入甲方右脚后边，用左膝关节顶甲方的右膝关节内弯处。在左转身时右臂上举，头从肘内弯处经过。左手横扫，眼看甲方。这时甲方的右臂在乙方右肩上（图18①）。左拳横扫甲方中路时，左腿屈膝。右腿挺直成左弓步，不让甲方逃脱（图18②）。

甲方：为了保持平衡不致摔倒，左手仍然擒住乙方的左腕不放，右手放开乙方右肘，而用五指抓乙方右肩（图18③）。

这个动作旧拳谱是叫作“反背贴身靠”。

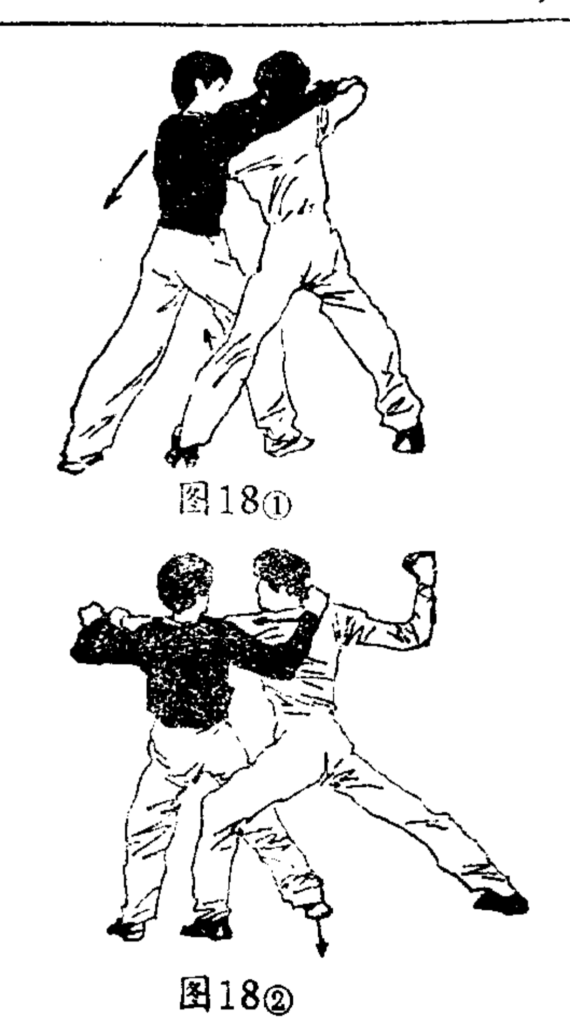


图18①

图18②

19.甲方：右后扫腿、右下按肩
乙方：前俯身

甲方：左手拧乙方左腕，右腿乘身体向后仰时而提起，随即用小腿向后扫乙方左小腿。右手从按乙方左肩往前下按，眼看右手。

乙方：左腿被后扫，左肩被下按，身体必向前倾。若甲方力大可屈右肘，用右掌触及地面以减少对方压力(图19)。

这个动作旧拳谱叫作“前例扒”。

要点：甲方后扫、下按不要用力太猛，要同一时间完成。乙方左肘肘尖要向左侧屈肘，不要挺直。以防左臂被挫伤。




图19(正)

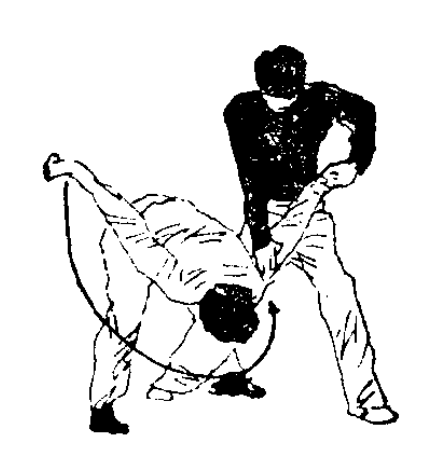


图19(背视图)

20. 乙方：左弓步、双手卷腕
甲方：转身左弓步、左托颏

乙方：左肩被按，右掌按在甲方的右掌上，用中指按甲方合谷穴，其余三指并拢同时按虎口，拇指从甲方掌外沿(小指一侧)扣入甲方掌心。左肩向下沉时，右手也顺势往下拉(图20①)。甲方被拉失重心向前，左手放开，乙方即收回左手，右手臂内旋顺势擒甲方右掌，反拧使指尖向上，身体直立，左掌握甲方右手五指向前卷腕，眼看卷腕手(图20②)。

这个动作旧拳谱是叫作“白马翻蹄”。

甲方：右手被卷腕，身体直立收回右腿，向左转身，右脚上步，身向左转以避免右腕被卷折的危险，用左掌根从下向上托乙方的下颏，眼看左掌(图20③)。

这个动作旧拳谱是叫作“鲤鱼托腮”。

要点：乙方卷腕不要用力，甲方要迅速上步转身。

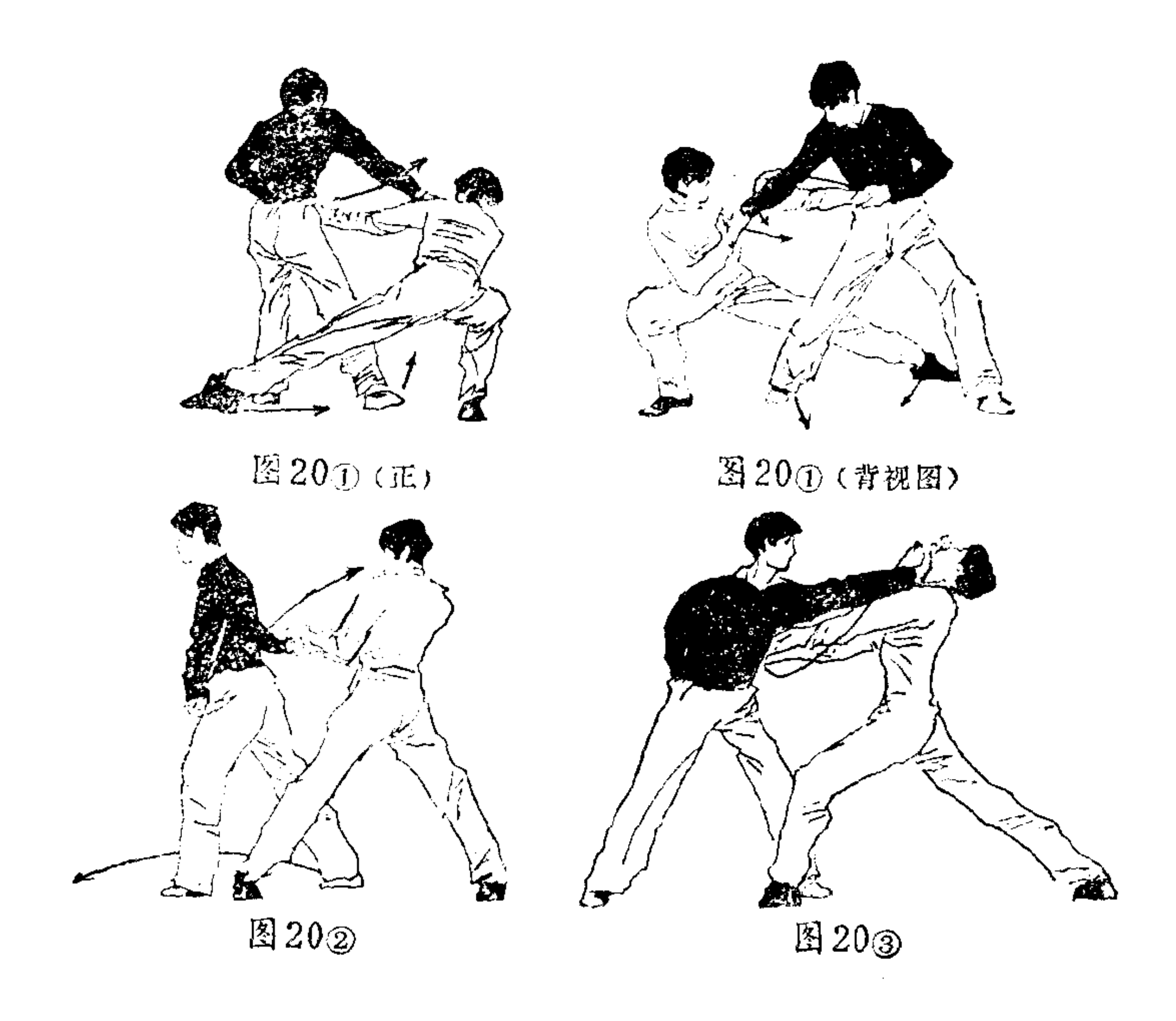


图20① (正)　图20① (背视图)

图20②　图20③

21. 乙方：左弓步、双手卷腕
甲方：左弓步、右拍左腕

乙方：下颏被托，两手放开甲方右腕，分别从左、右两侧擒甲方左掌，并往前下方按，使甲方的左腕被卷。乙方双掌掌心向下，甲方掌心向上。甲方左腕被卷以屈肘下沉，甲、乙两方看卷腕处(图21①)。

甲方：右掌从后向前用掌心向下拍击自己的左腕处，左手配合猛力下沉，以解脱被卷折的危险，眼看右掌(图21②)。

这个动作旧拳谱是叫作“迎风屈柳”。

要点：甲方拍击和左手下沉要动作一致。

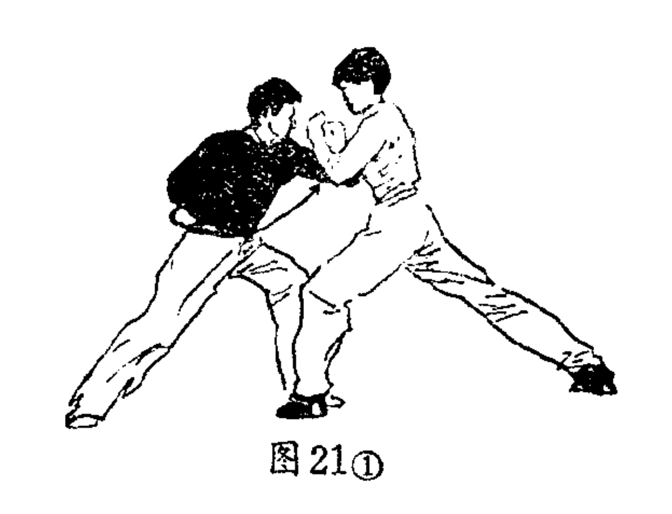


图21①

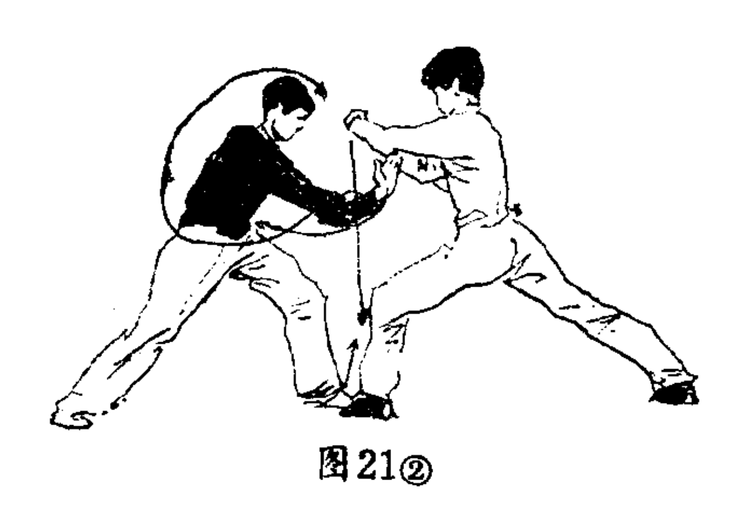


图21②

22. 甲方：右上架、左弹踢
乙方：马步、右抱拳、左切掌

甲方：左手解脱后，握掌收抱在左腰侧，拳心向上。右手握拳屈肘横架在头顶上前方，拳心向前上方，重心后移，右脚支持体重。左腿先屈膝，再以脚尖为力点向乙方下路弹踢，眼看左脚。

乙方：右手握拳收回右腰侧，右脚尖外撇屈膝成马步。左手变掌向下切甲方踢来的左脚背，眼看左掌(图22)。

这个动作旧拳谱是叫作"踢顺脚"。

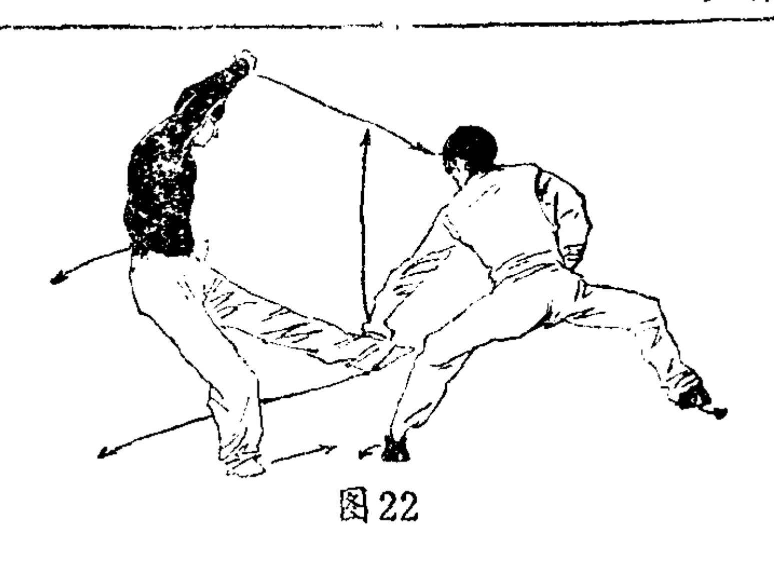


图22

23. 甲方：左退步、右劈拳
乙方：左弓步、左上架

甲方：左脚后退，右脚向前上一步，脚尖里扣，屈膝成右弓步。左拳直臂向下、向后扫，位于身后，与腰腹同高，拳眼向下，右拳以拳轮（小指一侧）为力点，抡臂劈乙方上路，眼看右拳。

乙方：左脚尖外展，右脚根向后蹬，挺直成左弓步。左切掌握拳，屈肘上架，用左拳背挡击甲方右腕，拳心向右，眼看左拳（图23）。

这个动作旧拳谱是叫作“劈捶”。

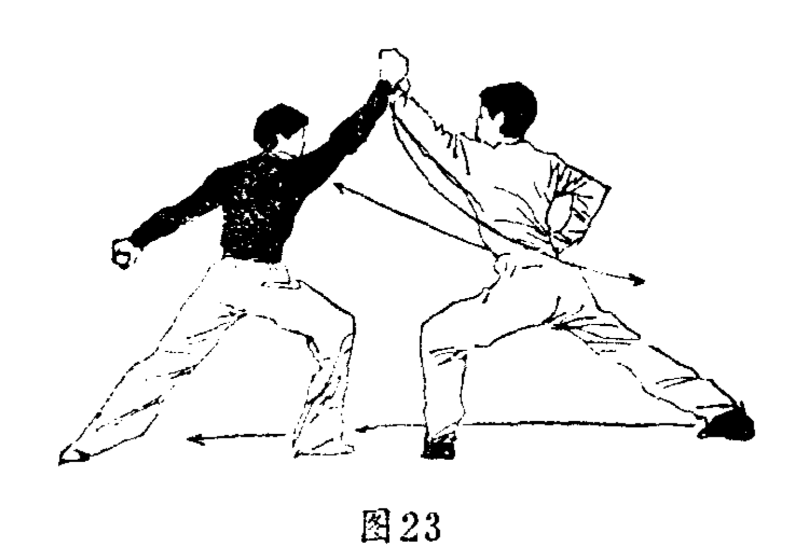


图23

24. 乙方：右上步、右挎肘、上冲拳
甲方：右退步、右虚步、右擒腕

乙方：上式左拳上架甲方右拳后，直臂向下，向后扫。现右脚上步屈膝，左腿挺直成右弓步。右拳以拳面为力点从腰侧向前上方直冲甲方上路，眼看右拳。以前称为冲天炮。

甲方：重心后移于左脚，屈膝，右脚收回，以脚尖点地，脚根离地成右虚步。右拳变掌，立即向下、向左、向上、向右划弧，以掌外沿先接乙方右前臂，紧接着右手擒乙方右腕，眼看右手(图24)。

这个动作旧拳谱是叫作“冲天炮”。

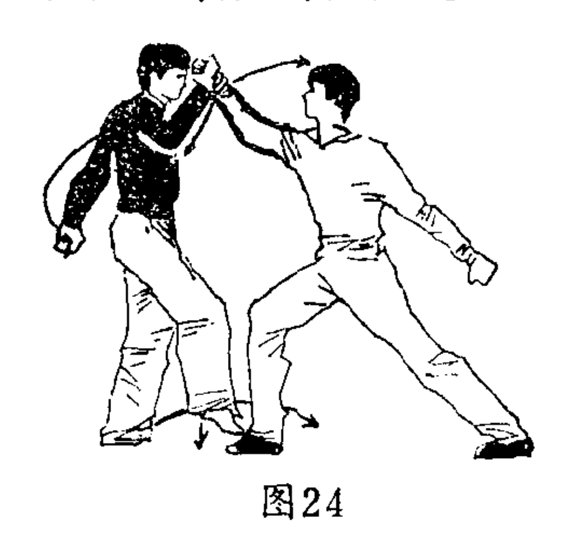


图24

25. 甲方：上步、左弓步、左按头
乙方：拧腕

甲方：重心前移，右脚掌着地外撇，左脚上步在乙方背后，屈膝成左弓步。右手擒乙方手腕往右后拉，左拳变掌，从下向前、向上、向右、向下按乙方头部。左膝顶乙方右腿，眼看左掌(图25①)。

乙方：右手被擒，两腿屈膝成马步，头部被按向后仰，右腿被扣，不能后退，身体也必向后仰（图25①），当头部刚被按时，立即向右转，左拳变掌，向上压在乙方左掌背上，四指紧扣虎口，拇指扣掌外沿处将甲方掌心向外拧，右手乘机收回，重心后移，左脚屈膝，眼看左手（图25②）。

这个动作旧拳谱是叫作“金丝攀眉”。

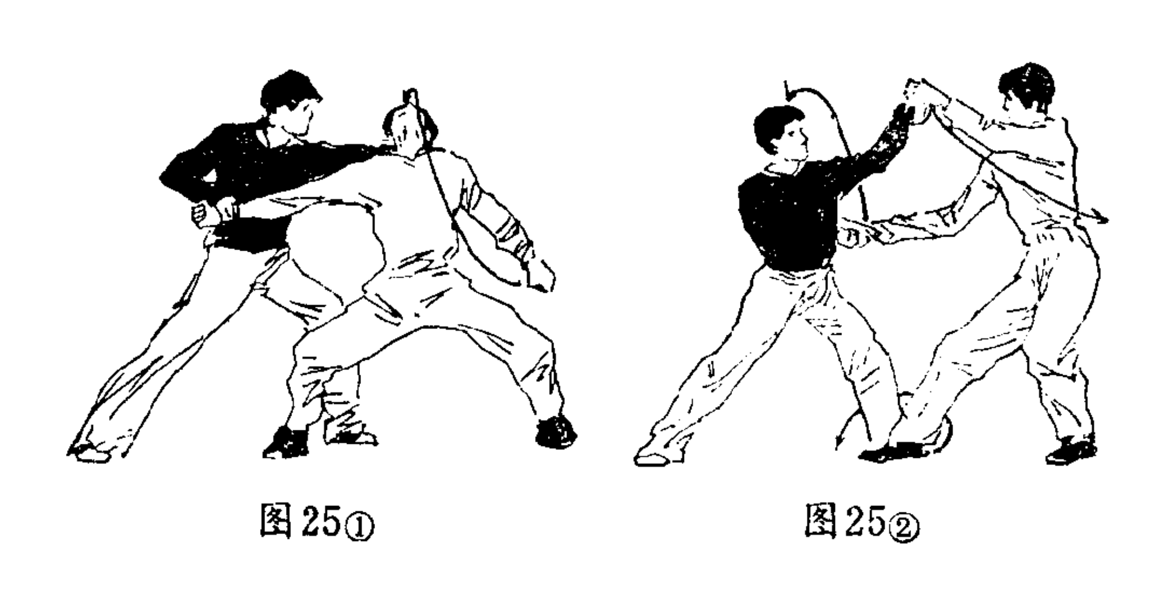


图25①　　图25②

26. 乙方：右上步、右弓步、按头

乙方：右脚绕甲方左脚半周后落步，屈膝，成右弓步。左手擒甲方左手往左下方拉。右手从甲方的拇指掌骨为支点，转腕向上。拳心向下，右腕便可解脱，同时向上、向前用手按甲方头部，并往后拉，眼看右手（图26）。

这个动作旧拳谱是叫作“金丝攀眉”。



图26

27. 甲方：右擒腕、后扫腿、左下按掌
乙方：前俯身

甲方：上式左腕被擒，头被向后拉，身体必向后仰。现头向左转，右手从腰间向上按在乙方的右掌背上，四指紧扣乙方虎口，拇指扣掌外沿处将乙方掌心向外拧，并往右下方拉，使乙方右臂被拧转拉直。同时用左臂向前压乙方右肘关节，眼看左肘（图27①）。这时乙方身体必向前倾。抓甲方的左手也被迫放开。甲方乘这机会用左掌心下按乙方的右肘尖。右手上提，左小腿后扫甲方的右小腿，眼看左掌（图27②）。

乙方：被甲方上压、下扫，身体必向前俯，左手屈肘外展，肘尖向左方，手掌着地，以避免身体倒地（图27③）。

这动作旧拳谱是叫作"撑滑前倒扒"。

要点：甲方用左臂压乙方右肘，后扫都不要过分用力，乙方左掌撑地，不要直臂。

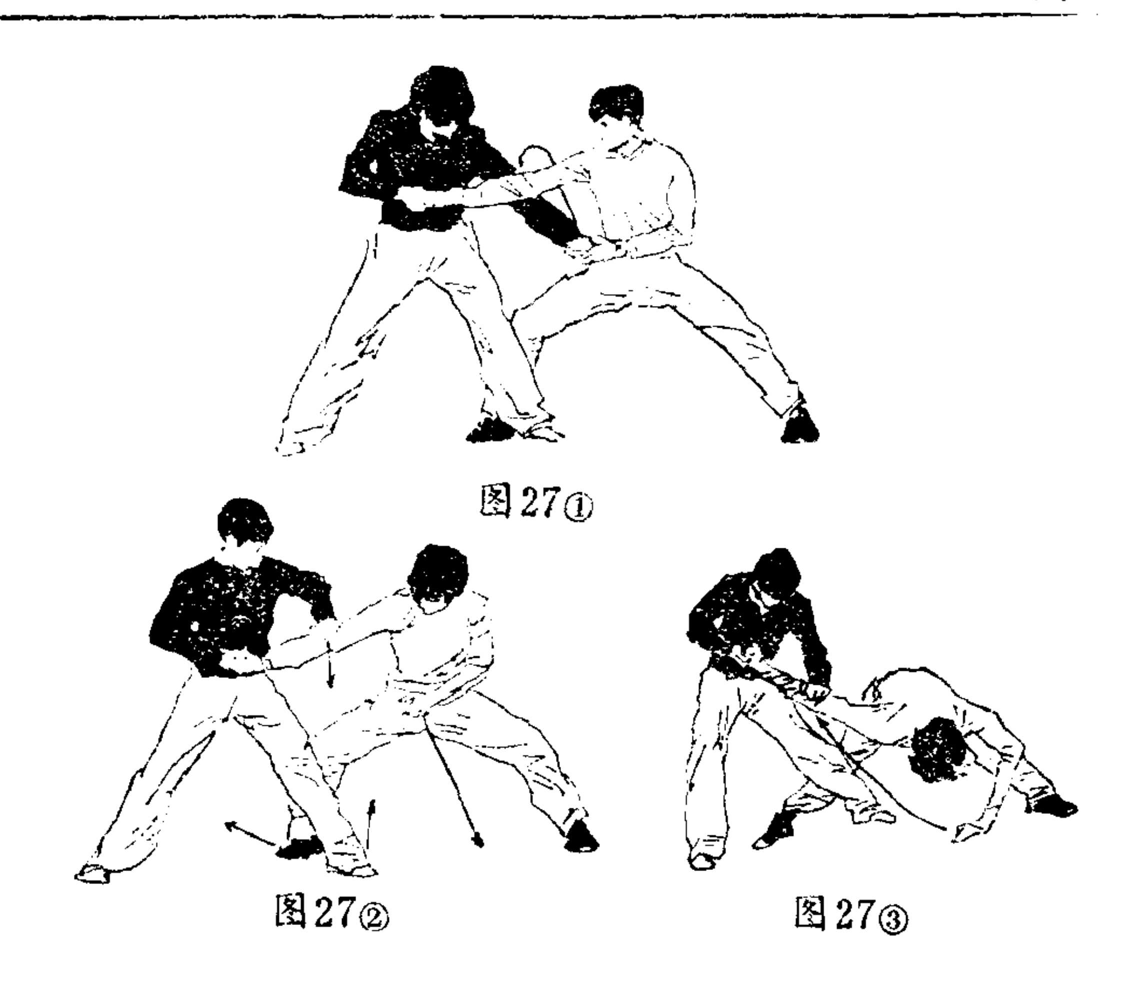


图27①

图27②　　图27③

28. 乙方：左上托右肘

乙方：乘甲方下压、力已尽时，左掌托右肘往上托起，眼看右肘(图28)。

要点：身体向上，双手合力上托。



图28

29. 乙方：右曲臂、左撞膝

乙方：右脚从甲方左脚外侧向上提起，绕过甲方左脚，落在甲方右脚前方，重心移于右脚。左手擒甲方右腕并拧腕，使甲方掌心向后方。右手解脱后，用前臂撞击甲方的右肘关节内侧，并穿入腰与手臂之间，使它屈曲肘关节（图29①）。左脚向甲方背后上步，右脚跟随上步，左手拧甲方的右臂向后，并向上提起（图29②）。右手往上穿，拇指按甲方的右肩胛骨，四指按甲方右肩窝，用右肘内弯处别甲方的右前臂，左手按头，右脚支持体重，提左腿用左膝顶甲方背后（图29③）。

甲方：头向右转，左掌按乙方左手，并抓住手腕向外拧腕，身向右转，乙方的攻势便可瓦解（图29④）

第28式，29式旧拳谱是叫作“猴坐堂”。

要点：乙方的别臂抓头，不要过份用力，甲方拧腕也应注意不要过份用力。

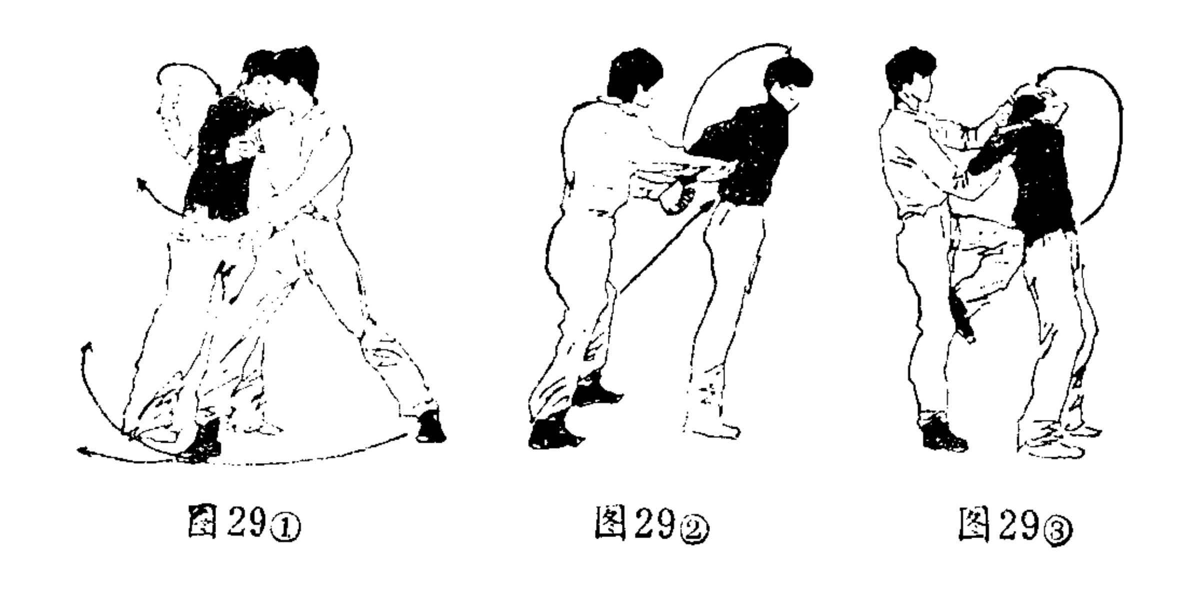


图29①　　图29②　　图29③



图29④

30. 甲方：左上步、右弓步、缠腕拧腕
乙方：落步、左弓步、屈肘

甲方：左脚向前进一步、挺膝、身向右转，右腿屈膝成右弓步。左手把乙方左掌放在自己的右前臂上向右拧，右手从下向上、向右用掌心下按甲方左前臂，使甲方的左腕被屈，眼看右手。

乙方：左脚落步屈膝，右脚向后退步，挺膝成左弓步。右臂向后扫，拳眼向下，身稍向后仰(图30)。

这个动作旧拳谱是叫作“缠丝”。

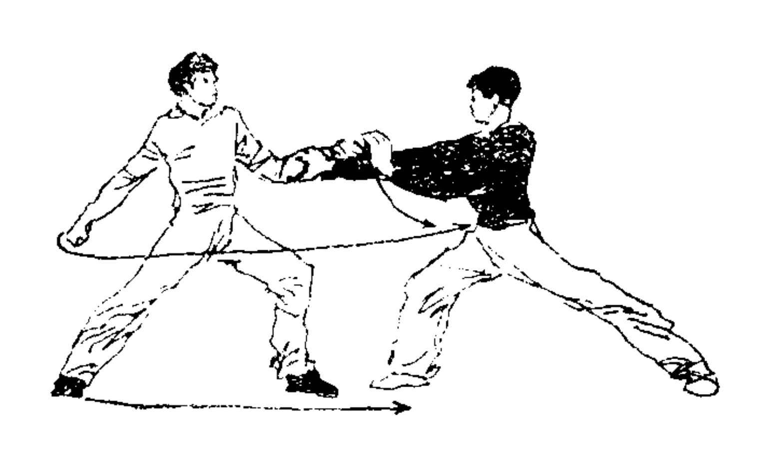


图30

31. 乙方：上步、右弓步、右反拳、前贯拳
甲方：右弓步、双手拧腕

乙方：上式身稍向后仰，现右脚上前一步。立即转腰用右拳背从后向前、向左、贯拳打甲方左腰，眼看右拳。

这动作旧拳谱是叫作“捶腰”。

甲方：左手放开乙方的左腕、屈肘、指尖向下，用五指擒乙方右拳拇指一侧（图31①）。臂外旋，向上方拧乙方左腕，右手放开乙方左肘后，擒乙方的右拳小指一侧，两手合力向外拧乙方右腕（图31②）。

这动作旧拳谱是叫作“滚蹄”。

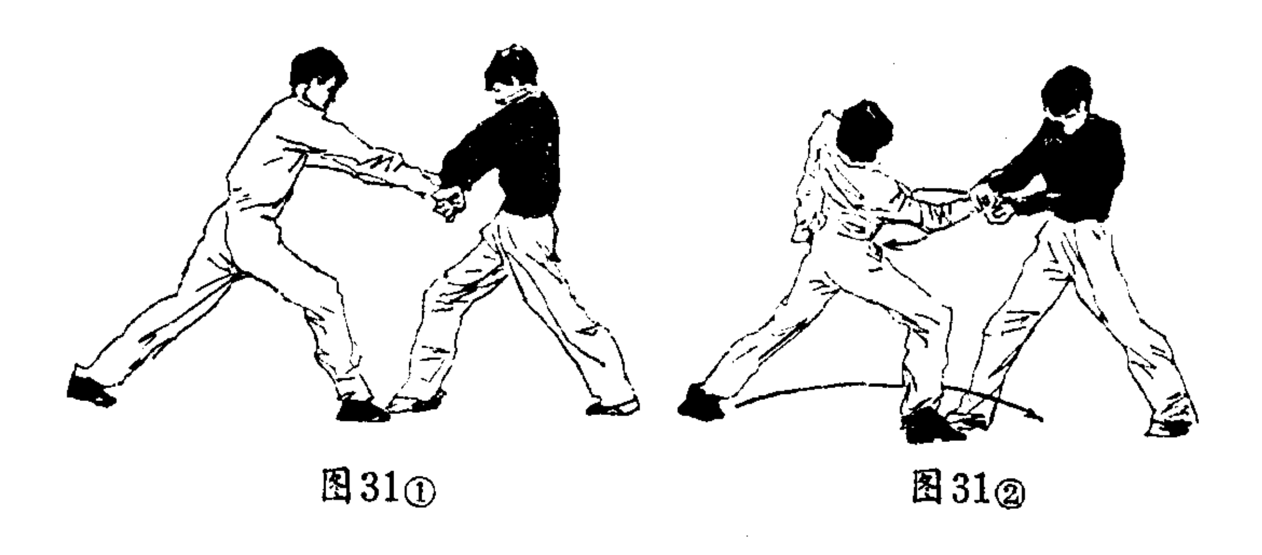


图31①　　图31②

32. 乙方：左上步、左按掌

乙方：右腕被拧，身向右倾，左脚向前一步，左掌在甲方右臂下穿过，掌心按甲方左腕上，用力向下按掌，右手屈肘收回，眼看右拳（图32）。

这动作旧拳谱是叫作“撑手”。



图32

33. 乙方：左弓步、右贯拳
甲方：右弓步、右擒腕

乙方：右手屈腕向上、向后收拳解脱被甲方擒住的右腕，用拳背从右向上，向左打击甲方左方，眼看右拳。

甲方：身向后仰，以避开乙方的右贯拳。右掌从下向上，向外擒乙方的右腕，眼看右手（图33）。

这个动作旧拳谱是叫作“贯耳”。

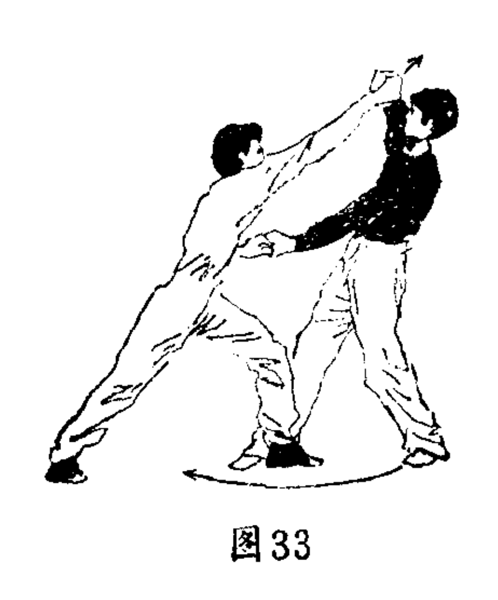


图33

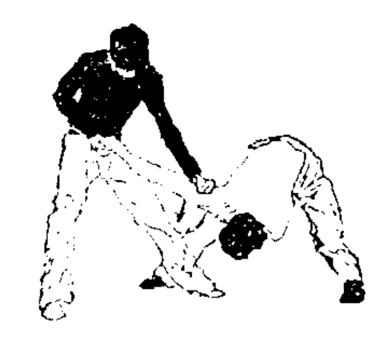
34. 甲方：上步转身、左腿后扫、左下按
乙方：右下压膝

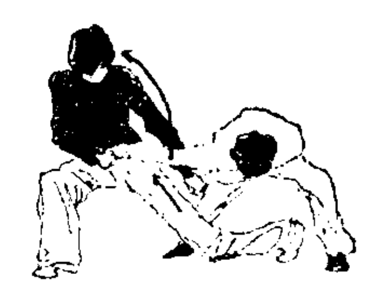
甲方：左脚上前一步，右手上提，右脚从左脚后方向自己后方退一步（图34①）。左脚跟随向前上一小步，位于乙方的小腿前，身向右转，右脚退一步，把乙方的右手往右下拉（图34②），擒住乙方的左手上提以乙方左掌压在乙方的右肩，左脚用小腿向后扫乙方的右腿；左手用力下按，上下动作一致。乙方必向前俯身，眼看左手（图34③）。

乙方：向前俯身，右腿屈膝用膝关节下压甲方的左腿膝关节内弯处，左手向下拉甲方左手（图34④）。


图34①


图34②


图34③


图34④

35. 乙方：右弓步、右顶肘
甲方：左退步、转身右弓步、拉腕

乙方：身向上起，屈右肘用肘尖顶甲方的胸部，眼看右肘（图35①）。

甲方：左脚后退，挺膝，右腿屈膝成右弓步，左手擒乙方左腕往左后方拉，眼看右手（图35②）。

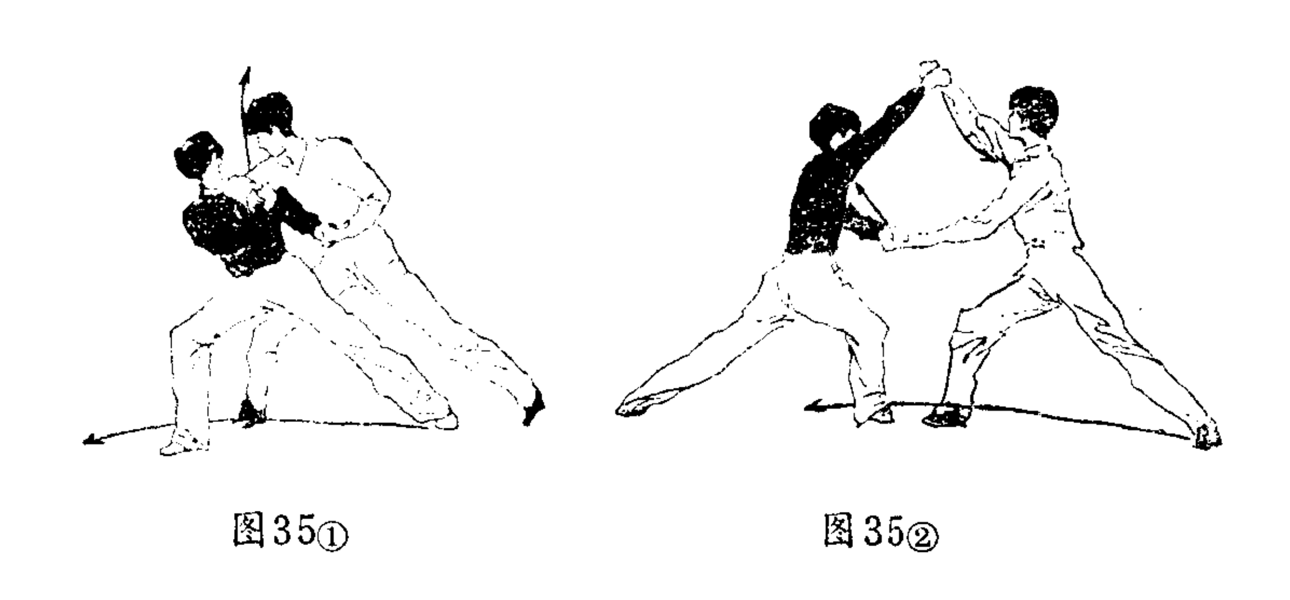


图35①　　图35②

36. 乙方：左上步、转身左后扫、左下按
甲方：右下压膝

乙方：右手把甲方的右手上提，右脚尖外撇，左脚上一步，右腿屈膝支持体重，身向右转，把甲方的右手向右后拉，眼看甲方（图36①）。左脚向后扫，左手把甲方左掌按在甲方右肩上，并用力下按。甲方被下按后，再后扫，身向前俯，眼看左手（图36②）。

甲方：右膝关节下压乙方的左膝关节内弯处（图36③）。

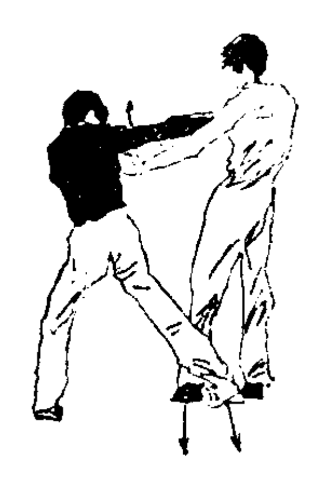


图36①

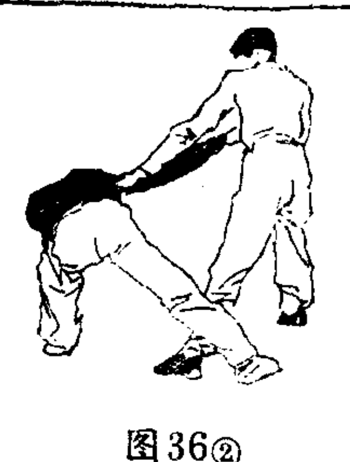


图36②



图36③

37. 甲方：右顶肘

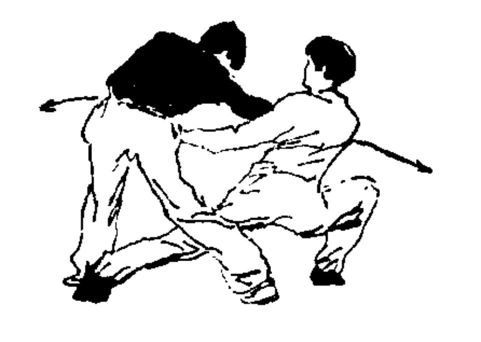


图37

甲方：左手把乙方的左手向下拉，右手屈肘，用肘尖顶乙方的胸部，眼看右肘(图37)。

从第三十四式至第三十七式旧拳谱是叫作“填虚”。

38. 甲、乙方：弓步、勾手推掌

甲方：两手放开乙方的两手，起立。

乙方：右手着地，准备起立(图38①)。

甲方：右脚向前上步屈膝，左腿挺直，成右弓步，右手变掌，指尖向上，向前推出，指尖高与眉齐。左手成勾手，直臂向后反举，勾尖向上，与腰同高，眼看右掌。

乙方：右腿屈膝，左腿挺直，身体向上起，右手变掌，指尖向上，向前推出，指尖高与眉齐。左手成勾，直臂向后反举，勾尖向上，与腰同高(图38②)。

这个动作旧拳谱是叫作“小结束，单边掌”。

要点：推掌指尖不得超过眼眉，侧立掌用掌外沿（小指一侧）推出。

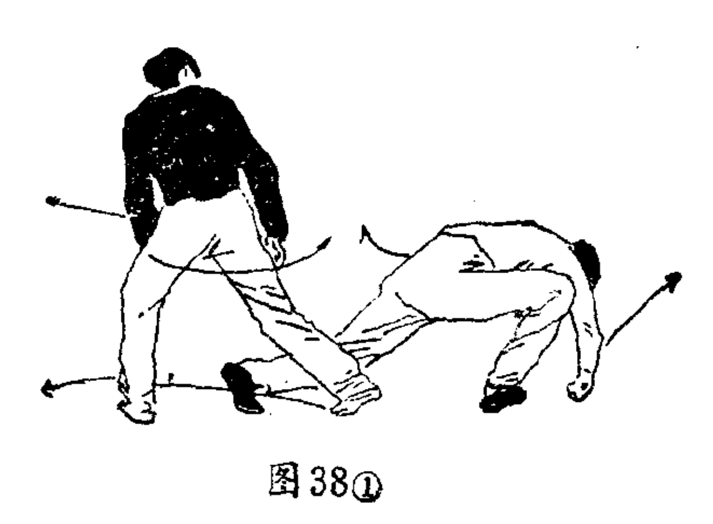


图38①

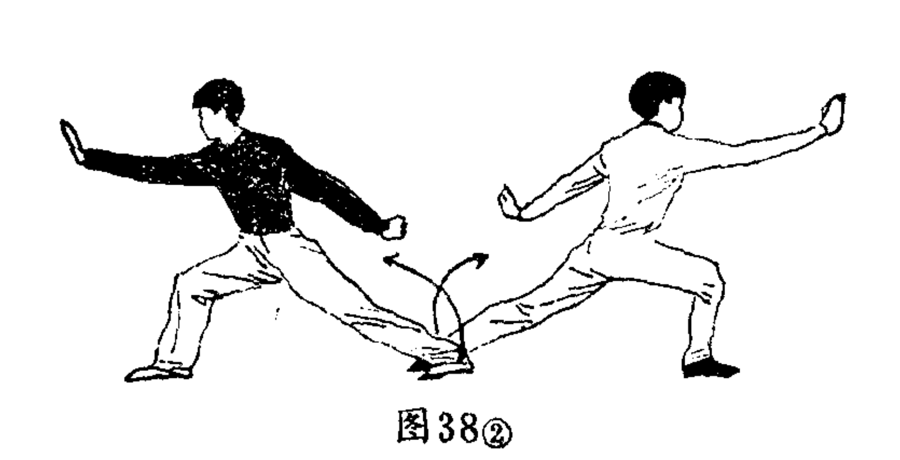


图38②

39. 甲、乙方：挖行步、左弓步、左勾手、右推掌

甲、乙两方上肢不动，上身前倾，挺胸、塌腰，两腿略屈。左脚向前行走一步，行走时以前脚掌挖地，使脚底翻起向天，脚跟接近臀部，眼看右掌(图39①)。左脚落步后屈膝，右腿挺直成左弓步，眼看右掌（图39②)。

这个动作旧拳谱是叫作“小结束、单边掌”。

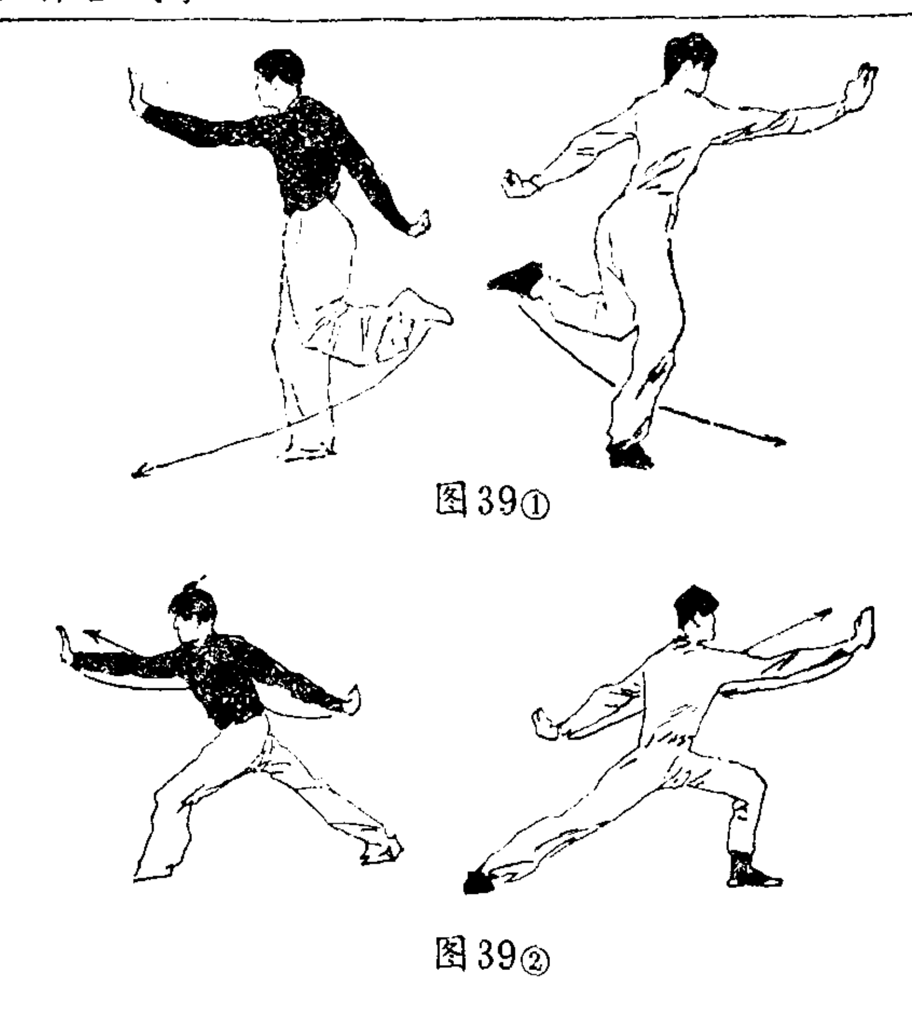


图39①

图39②

40. 甲、乙方：右提膝左穿掌

甲、乙两方身向右转，提右腿成左独立步。右掌收回左胸侧，掌心向上，左勾手从后向前，经过右掌上方向前方穿出，掌心向上，眼看左掌(图40)。

这个动作旧拳谱是叫作“小结束，单边掌”。

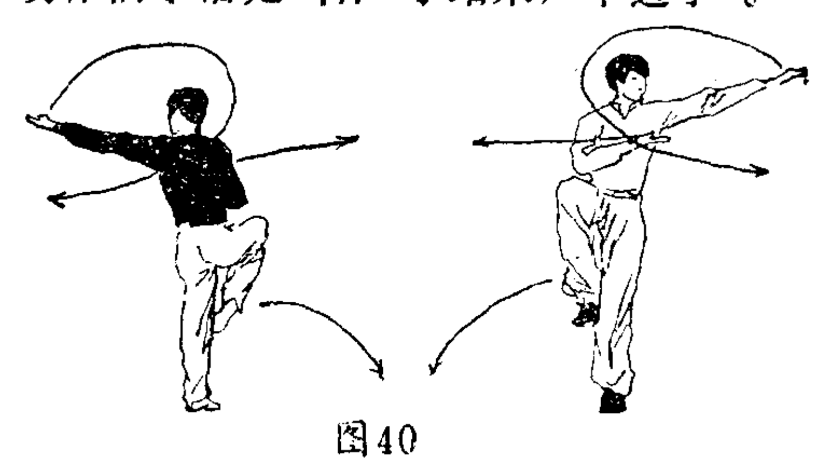


图40

41. 甲、乙方：右弓步、左勾手、右推掌。

甲、乙两方右脚向前落步，屈膝，左腿挺直成右弓步。左掌从后向上、向下在胸前经过变勾手后，向下、向后直臂反举，勾尖向上。右掌从左胸侧，用掌外沿（小指一侧）向前推出，指尖向上，指尖与眼眉同高，眼看右掌（图41）。

这个动作旧拳谱是叫作“小结束，单边掌”。

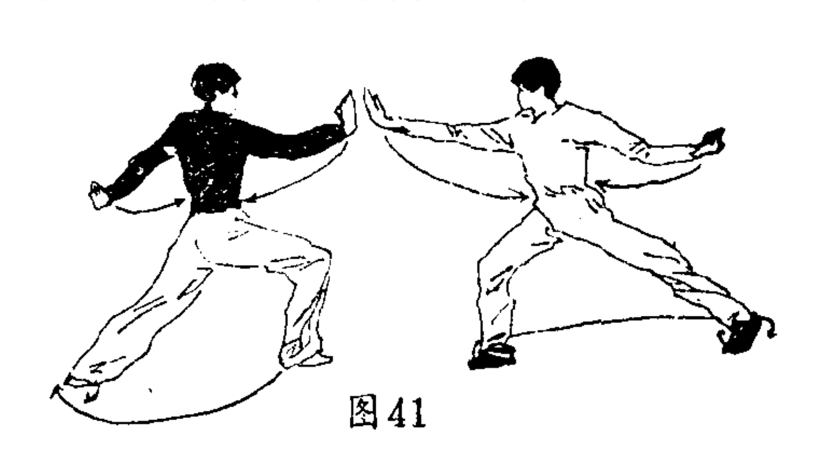


图41

42. 甲、乙方：并步抱拳

甲、乙两方右脚向左脚并拢，身向右转，挺膝立正，两手握拳，屈肘收回腰侧，眼看对方（图42①）。

甲、乙两方垂手立正，乙方向后转身，垂手立正，眼视前方（图42②）。





图42①



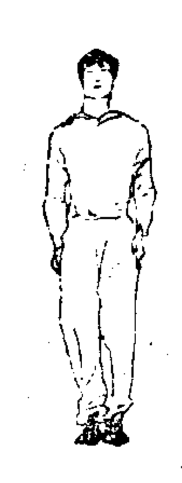


图42②

（司徒德世　张宝颖　贾德华 整理　雷坦 插图）

十、少林脱战拳

少林脱战拳是少林五战拳之一，其技法介绍如下：

1. **向南立正，两足靠贴开式** 双手组掌下垂，左足前进一步，两掌心向上，腾起向左右分开，掌心向地（图1）。

2. **拦腰掌** 向东开左步成骑马式，同时右掌成钩手置于身后，翻起左掌，曲肘横肱，斜置腹部（图2）；旋开左步，成左弓式，撑左掌向左前方，其定点与眉齐，小指在上，拇指在下，面向东，右手握掌挺臂斜垂于后（图3）。

3. **靠身膀** 上步，成骑马式，右手握拳，斜垂于下，左手变掌，置右肩(图4)；接上由骑马式变右弓式，右手握拳

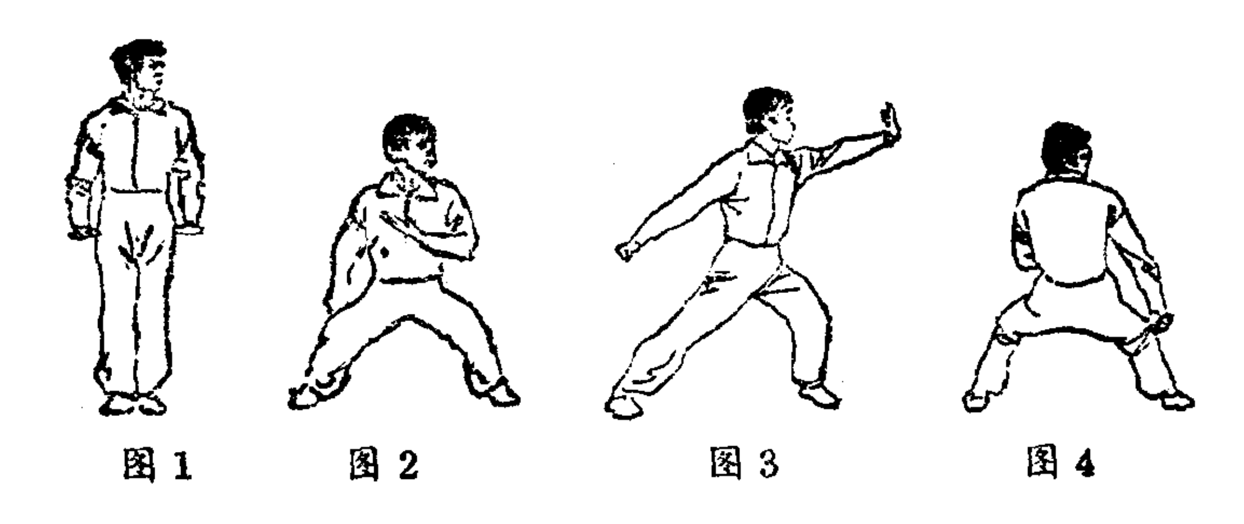


图 1　　图 2　　图 3　　图 4

作靠势，左手靠于右手肘关节（图5）。

4. **推碑** 左足踏进一步，左掌以手背托右肘下（图6）；随即左足踏进一步成弓式，左手向前撑出，右拳拉住后，拳心向下（图7）。

5. **撞钟** 步不动，紧握右拳，向前挥起连划两个大圈，

右拳成冲天炮，左手待第二圈时而握右臑（图8）。

6.十字硼 右手拉拳置肋部，拳心朝天，左掌尽力向前撑出，掌心向前，同时右足向前踢撩阴腿，三者必须通力合

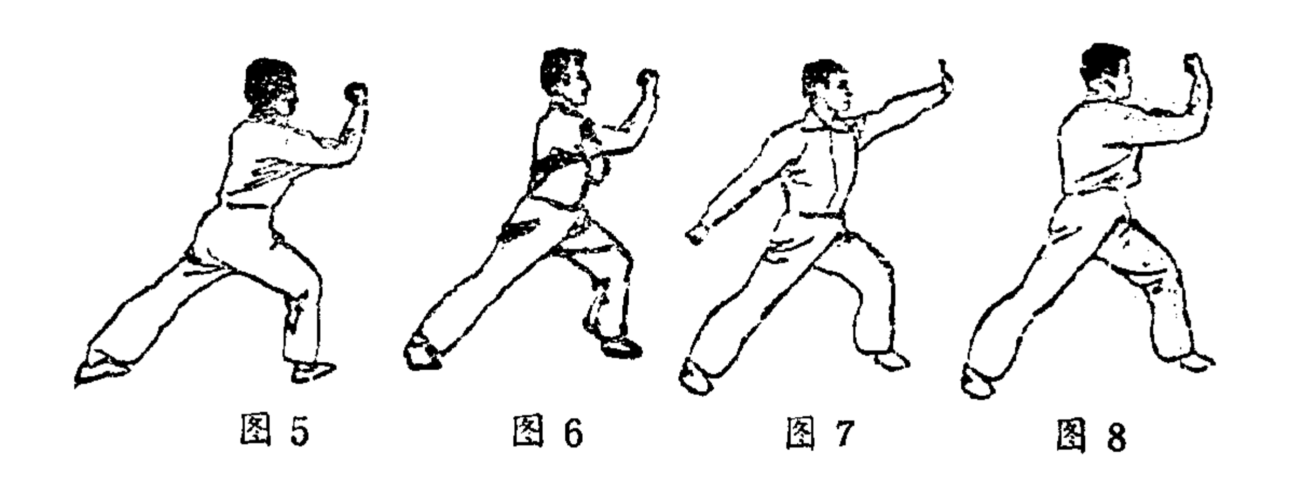


图 5 图 6 图 7 图 8

作（图9）。

7.靠身胯 动作悉如图四、图五，惟东西异向矣（图10、11）。

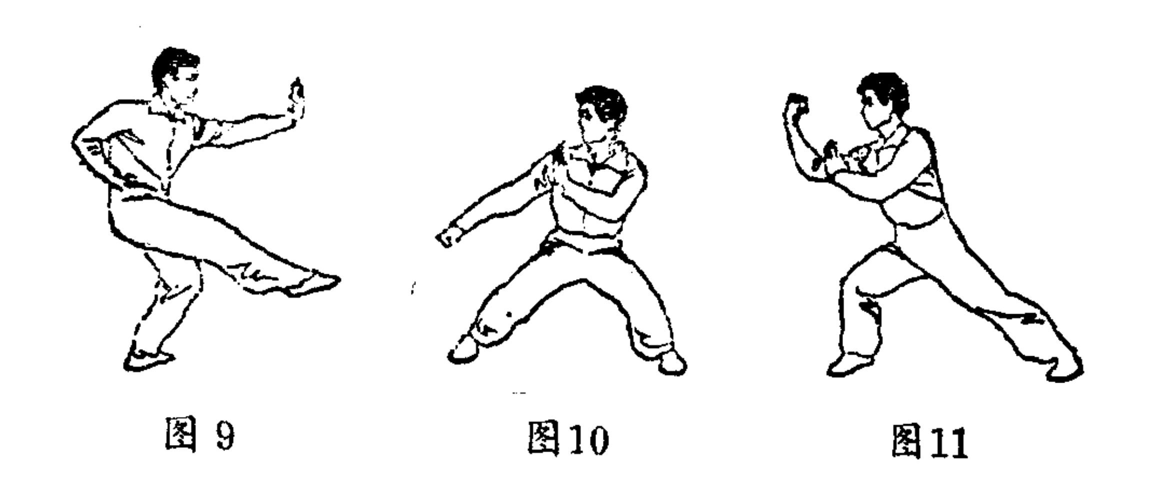


图 9 图10 图11

8.推碑 接上，右弓式变作左弓式，（图12、13）。

9.撞钟 （图14）。

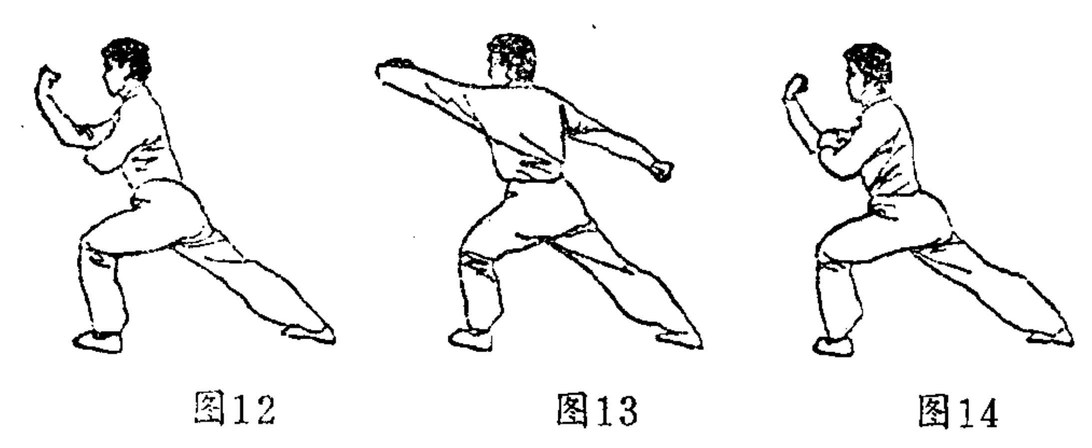


图12　　图13　　图14

10. 十字硼　（图15），动作悉与前同，其所以复演者，使学者左右熟习矣。

11 冲捶　十字蹦腿踢后，即着地成右前弓式，左掌拨下绕向后方成钩手、右拳即自腰部冲出，拳心向地（图16）。

12. 海底捞沙（一）　身向前俯，左右手均变掌（图17）。

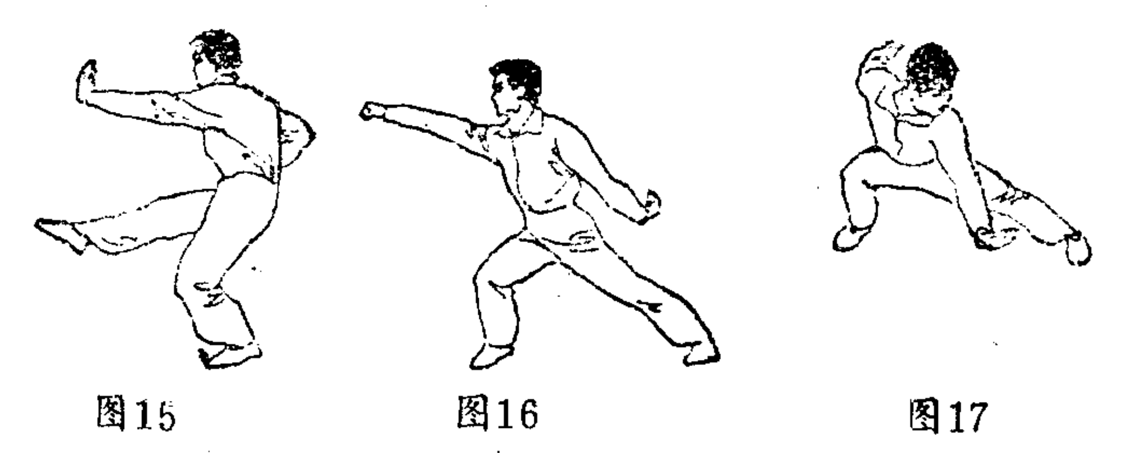


图15　　图16　　图17

13. 海底捞沙（二）　垂臂掠地转身而成双勾手步成虚式，（图18）。

14. 海底捞沙（三）　使两勾手手背与额齐，眼自指头望出，左足收回成蹬式（图19）。

15. 撒土迷目　左蹬足踏出半步，两手执住沙土，翻手用软掌向前撒去（图20）。接上即将左手撒出伸直成平掌，右手置左腋下，提起右足（图21）。

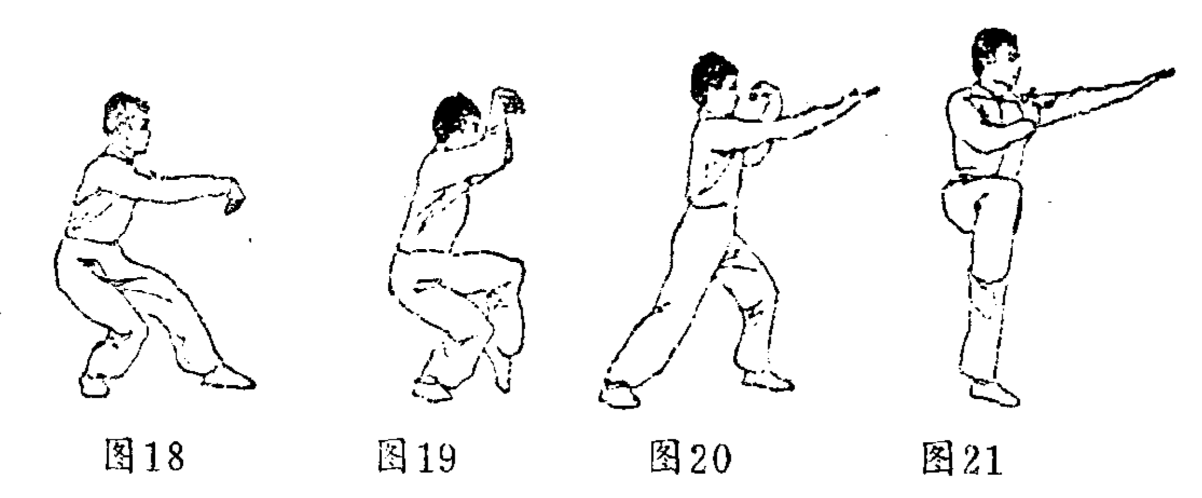


图18　　图19　　图20　　图21

16. **锁脖**(一)　左足踏落成骑马式，翻左掌曲臂蒙头，右肱横置胸际，掌心朝天（图22）。

17. **锁脖**(二)　旋变右前弓式，右掌向右方击出，左手变钩手斜置于后（图23）。

18. **拖步蒙头穿心拳**(一)　上左步仆左腿，收左钩手，曲肘横肱，自颅前落下以护胸，掌心向地，右钩手于仆腿落下时，握拳收归肋部（图24）。



图22　　图23　　图24

19. **拖步蒙头穿心拳**(二)　乃起仆腿，左手握拳，上起蒙头，同时拖右足成小弓步，右拳即于此时猛力冲出(图25)。

20.海底捞月(一) 将身蹲下，收穿心拳归于肋，左拳变掌捞下（图26）。

21.海底捞月(二) 下捞之手，握拳播起，挺右足直立，左腿提起，以膝垫播之腕（图27）。

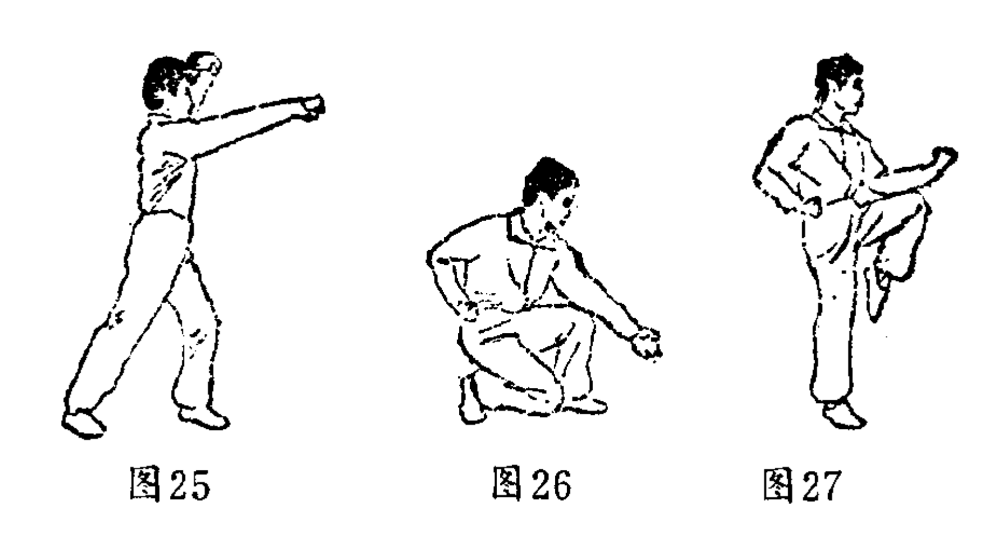


图25　　图26　　图27

22.拖步蒙头穿心拳 左提腿向前踏落，左播拳曲肱上托蒙头，右足踏落拖成小弓步，右拳自肋部打出（图28）。

23.海底捞月 动作方向悉如前（图29）。

24.拖步蒙头穿心拳 动作方向悉如前（图30）。

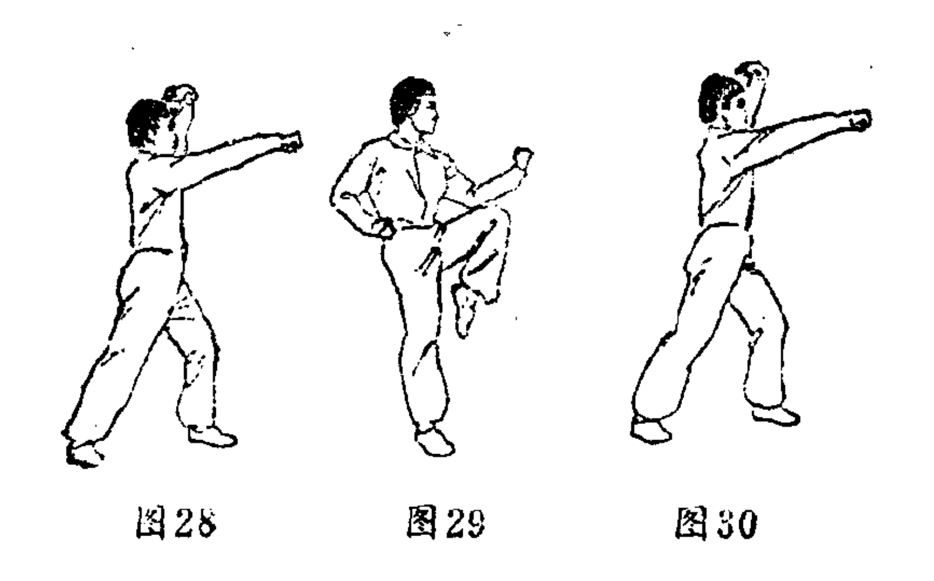


图28　　图29　　图30

25. 锁脖 左足起踵，右足起趾，翻身变右前弓式，面向西，蒙头拳变钩手斜垂于后翘起，穿心拳变掌，撤向西方，掌心向地，指尖指西，此式必四肢齐动作，乃得其妙（图31）。

26. 白猿洗脸（一） 提左足曲脸而翻右掌，掌心向天，就势收于胸前，距离约四五寸，指尖上指（图32）。

27. 白猿洗脸（二） 即提右足，用填步跃前，右掌当右足跃起之时，用割势横拖往北，腾起自颇前压落而归诸胸部，其位置与距离悉与前同（图33）。

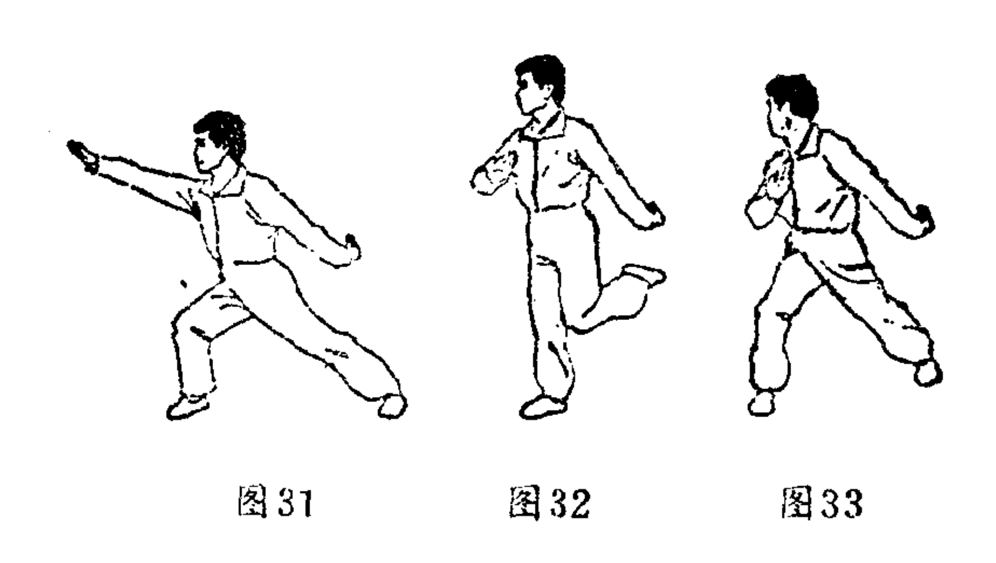


图31　　图32　　图33

28. 白猿洗脸（三） 两足既踏地，即翻掌撑前成杀腰势，左钩手始终不动，步仍右前弓式（图34）。

29. 青龙吐涎（一） 右臂掉往东方，松左钩手会之（图35）。

30. 青龙吐涎（二） 同时提起右足，作横扫势，用填步跃往东方（图36）。

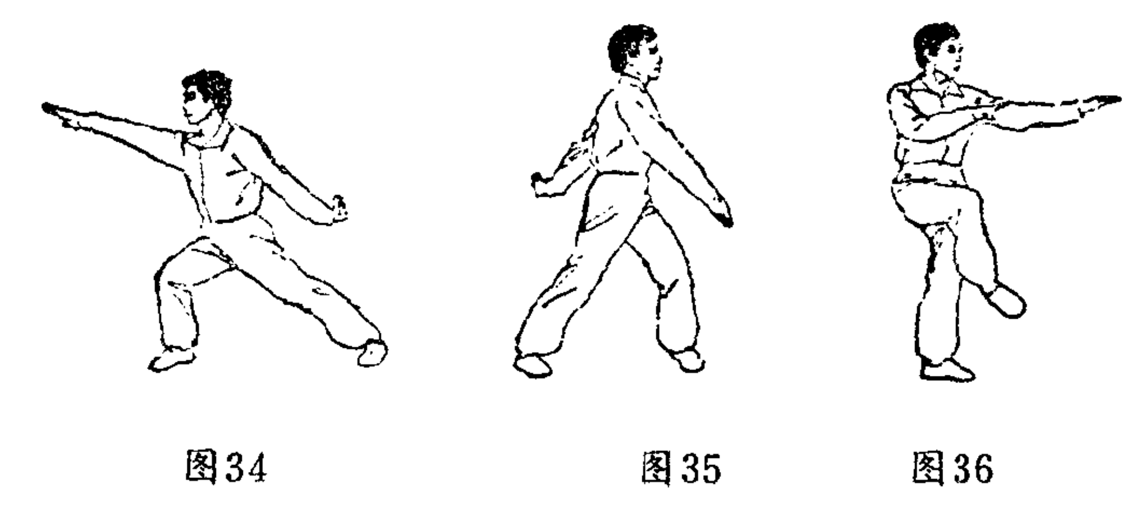


图34　　图35　　图36

31. 青龙吐涎（三）　两臂自东上起过头绕落西方，两足着地，暂成骑马式，两掌夹肋，掌心向上（图37）。

32. 青龙吐涎（四）　乃变马式为左前弓式，双掌向东推出（图38）。

33. 揪袍捞带　曳两臂往西，插左腿在后（图39）。



图37　　图38　　图39

34. 劈头烈掌　旋将右步西退，两掌上起东劈，步变左弓式（图40）。

（附注）上式我之双掌推出，设为敌握，我应就势揪其袍或带，以劫消劫，然后曳臂插腿往西以脱敌势，敌既被牵，上部必然向西，我故劈之以掌。

35. 缠倒仆(一) 双掌先掉往西而斜垂(图41)。

36. 缠倒仆(二) 复平掉回东，左腿与之合作，横扫向东，乃曲右腿支身，蹬右足下蹲，目仍东注(图42)。

(附注)：敌受揪袍捞带之势，身倾向西之时，左足必前进，劈头掌下，敌之双臂自然翻起上托，此时劈头掌乃变而曳之往西，敌又因而上右步矣，我双臂掉回东，左腿扫向西，则敌受缠拗之势而倒插矣。

37. 收式图 左蹬足后退半步，同时右足也后退与左足靠拢，两臂就势自后绕起，乃徐徐自胸前按下乃毕(图43)。

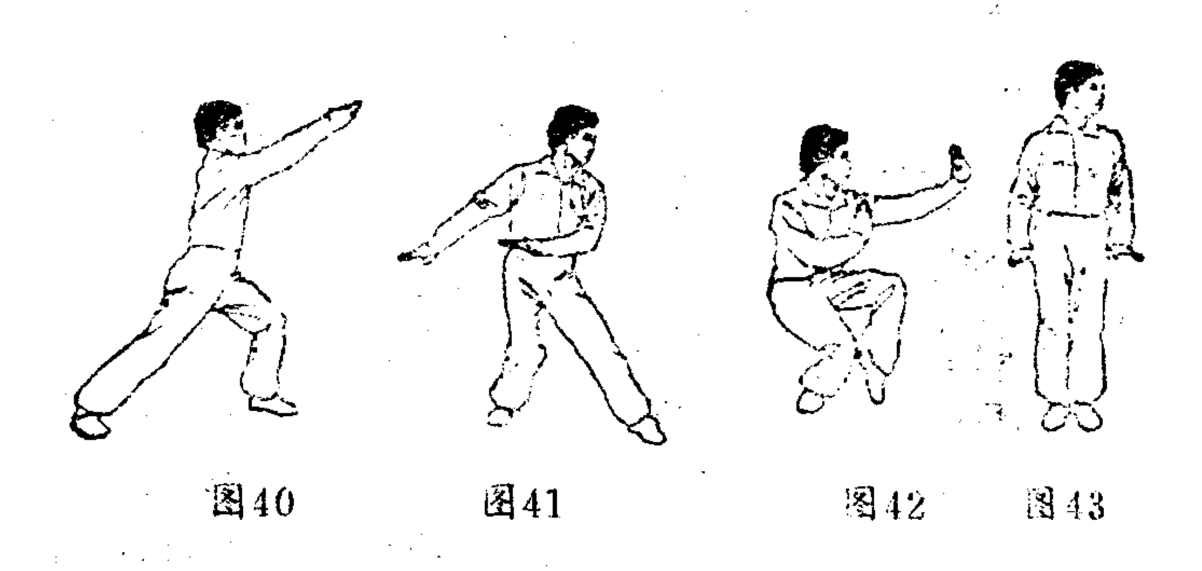


图40　　图41　　图42　　图43

(李佩弦 整理)

十一、少林十字战拳

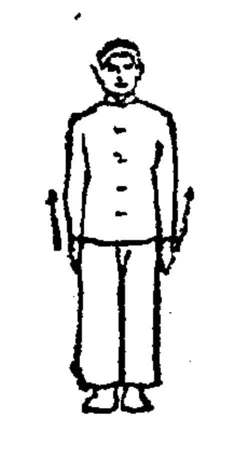


图 1

少林十字战拳是少林五战拳之一，其技法介绍如下：

1． 上步栽拳

并步直立，两手下垂，眼向前望（如图 1 ）。

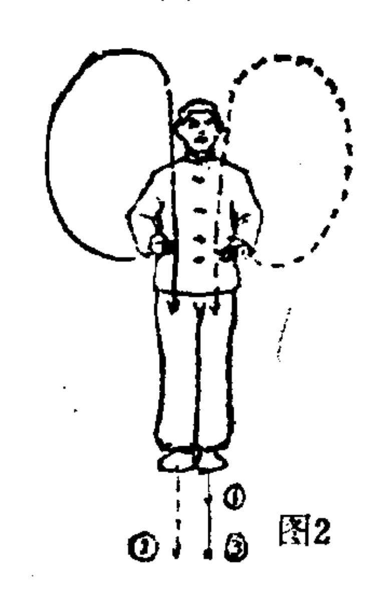


图2

两手握拳，向上收抱在两腰侧（拳心向上）；眼望前（如图 2 ）。

左脚向前方进一步，右脚随即向前上一步，左脚再向前进一步和右脚并步站立；同时，两拳分别向左、右两旁直臂伸开，随即运臂向上，当两拳环绕到头顶上方时，即屈肘转下，在身前栽拳（拳心向内）；眼望前（如图 3 ）。

注：这组动作，旧称“浑元手”。

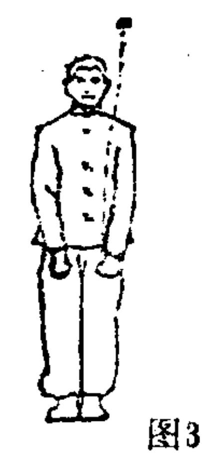
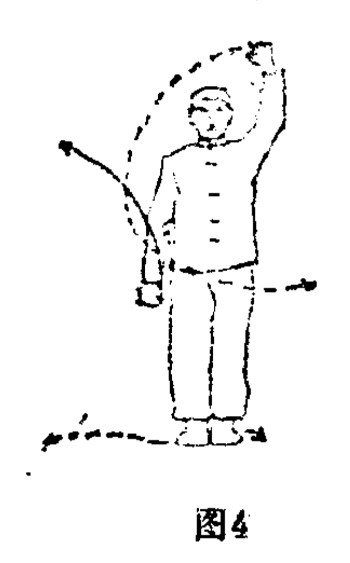


图3


图4

2. 并步挑拳

左拳向前、向上(到头顶上方时，左肘稍曲，拳心向前)；眼望前(如图4)。

注：这个动作，旧称"怒猊抉石"，上挑拳时，要用肩关节的掀揭力运臂向上。


图5

3. 弓步冲拳

右脚向右开步，全身右转90度，成右弓步；同时，左腕外旋，左拳从上向右、向前、向下，随即经左胯侧继续向后，在左后方直臂后举(拳心向右)；右拳同时略向上抱起(拳心向上)，当左拳下沉低于右拳时，即向前直臂立拳冲拳(拳心向左)；眼望前(如图5)。

注：这个动作，旧称"刮冲捶"，是假设对手从右面向我冲拳，我即以左拳从上向下砸拳，把它"刮"去，并冲右拳反攻，所谓连消带打。

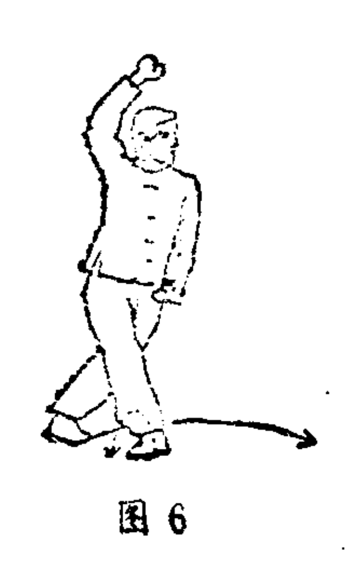


图 6

4. 左转插步

全身左转90度，左脚向右脚后面插步；同时，左拳直臂向下、向内，左腕上屈（拳心向上）；右拳同时向上，右肘略曲，右腕作上侧屈腕（拳眼朝下、拳心朝前）；眼望左（如图 6 ）。

注：这个动作，旧叫"偷步"，这里的用意，全取守法，左拳的下沉，是防避对手进攻自己的中、下路。

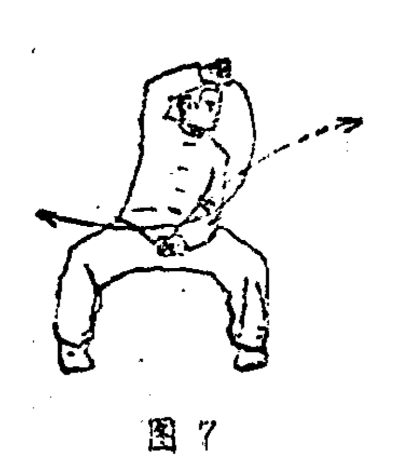


图 7

5. 震脚冲拳

右脚稍上提，随即向下，在原地跺地震脚，左脚随即向左开步，屈膝半蹲成马步；眼望左（如图 7 ）。

上动不停，左脚尖外展；右脚跟外转，全身左转 90 度，成左弓步；同时，右拳从上向前、向下砸拳，继续向后，直臂后举（拳心向左）；左拳略抱起，当右拳从左肩沉下低于左拳时，左拳随即向前直臂平肩立拳冲拳（拳心向右）；眼望前（如图 8 ）。

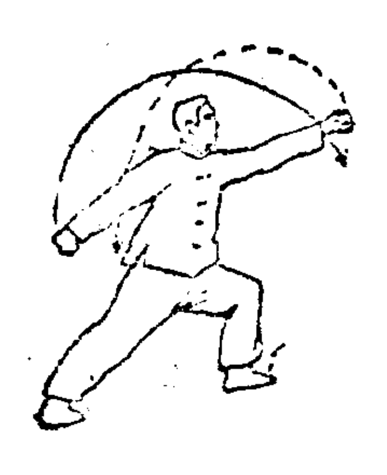


图 8

注：这个动作，旧也称"刮冲捶"，其中的震脚，有增加拳路声势和增长足蹠踏跺力量的作用。

6. 左挑右劈



图 9

步型不变。左拳向上挑拳，随即向后、向下，在后下方反臂后举（拳心向上）；同时，右拳从后直臂向上、向前、向下劈拳（拳心向左）；眼望前（如图 9）。

注：这个动作，旧称“劈捶”。右拳下劈，要注意运用肩膀的力量。

7. 弓步擂拳

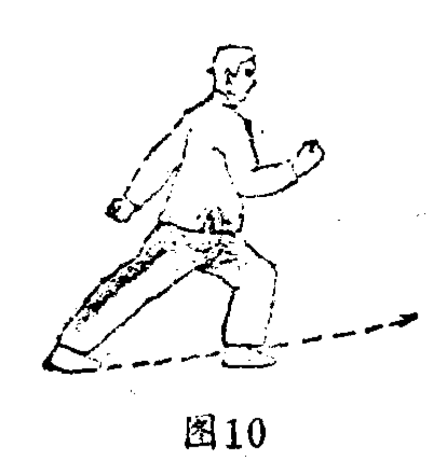


图10

步型不变。右拳向下、向左、向上、向右、向下划一个直径一尺左右的圆圈；同时右臂半曲肘下沉（定点时，肘弯离右胁一寸左右，小臂前提，右腕外旋，（拳心向上）；眼望右拳（如图10）。

注：这个动作的用意，是要把对方的中路冲拳圈绕压下。

8. 右腿弹踢



图11

重心前移左脚，右脚向前弹踢（定点时，右膝挺直，脚面绷直，脚尖离地高不过尺）；眼望右脚（如图11）。

注：这个动作，旧称“寸腿”。所谓“寸腿”，除了要使用寸劲之外，主要的是指弹踢出的脚，离地只在数寸之内而言

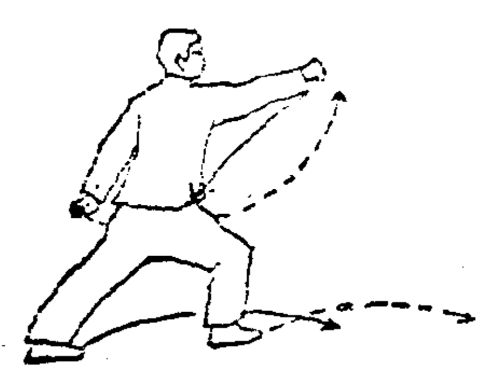


图12

9．顺步冲拳

右脚在前面落地，右膝半屈，成右弓步；同时，右拳向前直臂立拳冲拳（拳心向左），眼望前（如图12）。

注：这个动作，旧称"冲捶"。这一拳要乘落步之势向前冲出。另，所谓"顺步"，即指弓步冲拳时，前弓的腿和冲拳的手都是同侧的时候，这个步就叫顺步。

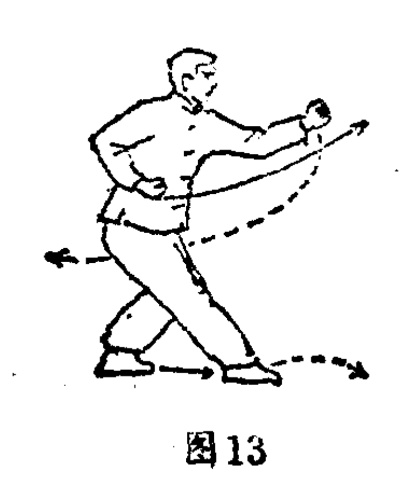


图13

10．虚步撩拳

左腿向前上步（脚掌外摆，重心前移左脚），曲膝半蹲，右脚随即上前一步，右膝挺直，右脚全脚掌轻触地面，成右虚步；同时，右拳向下，收抱在右腰侧（拳心向上）；左腕外旋，左肘微曲，左拳从后向前、向上撩拳（定点时，高与口平，拳心向上），眼望左拳（如图13）。

注：这个动作，旧称"虚式通天炮"。这个"虚式"（即虚步），是要求全脚掌触地的，它有别于目前长拳的以脚尖点地的虚步。所谓"通天炮"，即指向前、向上撩拳。

11. 拖步冲拳



图14

右脚向前迈进一大步，左脚随即不提离地面而向前拖擦，跟进半步；同时，右拳向前直臂立拳冲拳（拳心向左），左腕内旋，左拳略向右，随即转向下、向后、反臂于后（拳心向上）；眼望前（如图14）。

注："拖步"，和目前长拳的"跟步"，在步法上近似，但拖步在定步时，后脚跟并不如跟步那样提离地面，而桩型也较跟步的高。拖步是搏击实战上常用的步法，它和手法配合起来，会有一定的威胁性。

12. 拖步贯拳



图15

右脚向前迈进一大步，左脚随即向前拖进半步；同时，右腕内旋，右拳略向左，随即转向下、向后，反臂后举（拳心向上）；左拳从后向左、向上、向前，反拳前贯（拳眼向下，拳心向左前）。眼望左拳（如图15）。

注：贯拳，旧称"贯耳"，在用意上，是以拳头勾击对手耳区一带的头部侧面。

13. 拖步撩拳



图16

右脚向前迈进一大步，左脚随即向前拖进半步；同时，左拳向下、向后，反臂后举（拳心向上）；同时，右腕外旋，右肘微曲，右拳从后向前、向上撩拳（定点时，右拳高与头平，拳心向内）；眼望右拳（如图16）。

14. 拖步护裆



图17

右脚向前迈进一大步，左脚随即向前拖进半步；同时，右拳向下护裆截拳（拳眼向上，拳心向内）；左拳同时从后向左、向上、向前，钩拳贯耳（定点时，拳心向左前）；眼望左拳（如图17）。

注：这个动作是由拖步、护裆拳和贯拳组合而成，旧称“护裆拳”。护裆拳的用意，是假设对手乘我进步之机攻击我裆部，所以右拳下沉，截拳护裆。

15. 拖步撩拳



图18

右脚向前迈进一大步；左脚随即向前拖进半步；同时，左拳向下、向后、反臂后举(拳心向上)；右肘半曲，右腕外旋，右拳从下向前、向上抛击(定点时，右拳高与口平，拳心向内)；眼望右拳（如图18)。

注：这个动作，旧称"蝎子肚"。它和"通天炮"的区别，仅在于撩拳时，前者半曲肘，向上只打到对方的下颌；而后者基本不曲肘，能向上打到对方的面部。

16. 左右横格



图19

步型不变。右腕内旋；右拳以肘关节为轴，向左、向下(拳心向内)；同时，左腕外旋，使左拳心转朝前(两拳心前后相对)紧接着，上身右转45度；并运臂使左拳向左、向前；右拳向右、向后(两拳心前后相对)；眼望左前（如图19)。

上动不停，上身左转45度，紧

接着，右脚跟外移；左脚跟内转，全身左转90度，屈膝半蹲成马步；同时，左拳从前面向左；右拳从后面向右运臂平摆（两臂成左、右提拳的姿势，两拳心左右相对）；眼望右（如图20）。

注：这组动作，旧称"大勾手"，有抵截对手中部攻击的用意。动作时要同时使用腰臂力。

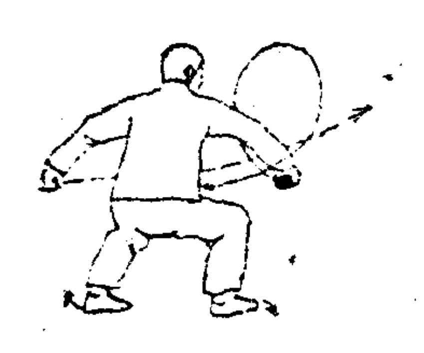


图20

17. 拗步挑打

右脚尖外展；左脚跟外移，全身右转90度，成右弓步；同时，右拳向左、向上、向右挑拳，随即向内回收，抱拳在右腰侧（拳心向上）；左拳同时向前直臂平肩俯拳冲拳（拳心向下）；眼望前（如图21）。

注：这个动作，旧称"腰步捶"，是以步法助手法的方法之一，另，所谓拗步，是指弓步冲拳时，前弓的腿和冲拳的手处于对侧的时候，这个步就叫拗步。



图21

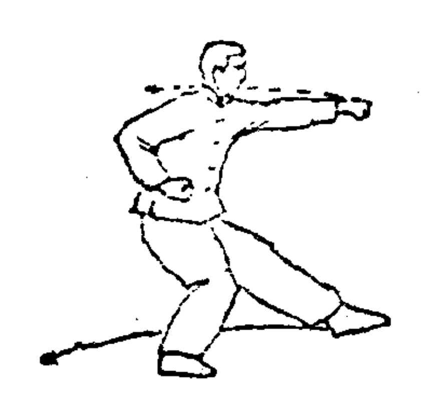


图22

18. 左脚弹踢

上肢不动，左脚向前寸腿弹踢；眼望前（如图22）。

注：左寸腿踢完，暂不着地。

19. 盘肘冲拳

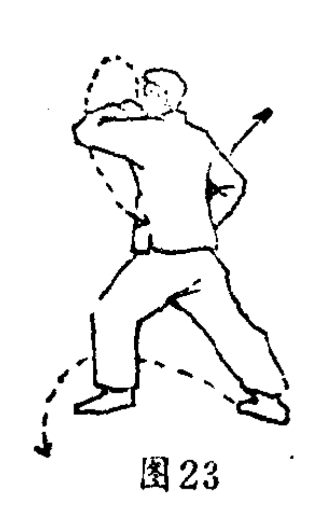


图23

上动不停，左脚向后，在身后方用前脚掌着地，全身左右后转180度；同时，左肘平屈成平肘（拳心向下），在左转身的同时，左肘尖顺势向左横扫；眼望左前方（如图23）。

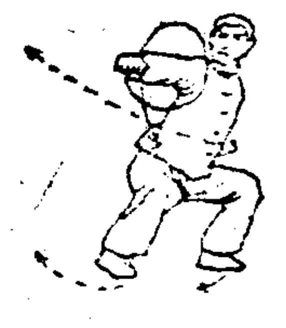


图24

上动不停，以左脚掌为轴，提右脚，全身左转90度，右脚向前上步落步，全身继续左转90度，屈膝半蹲成马步；同时，左拳向上挑拳，随即内收抱拳在左腰侧（拳心向上）；右拳向右直臂平肩俯拳冲拳（拳心向下）；眼望右（如图24）。

注：左肘平肘向左横扫的动作，旧称“磨盘肘”。左拳上挑紧接马步右冲拳的动作，旧称“窝肚拳”，因为它的用意是打击对方的腹部。


图25

20. 弓步挑打

全身右转90度，紧接着，右脚向右前方略移步，全身继续右转45度，成右弓步；同时，右拳向上、向右挑拳，随即向内回收，抱拳在右腰侧（拳心向上）；左拳同时向前直臂平肩俯拳冲拳（拳心向下）；眼望前（如图25）。


图26

21. 左脚弹踢

重心前移右脚，左脚向前寸腿弹踢；眼望前（如图26）。


图27

22. 盘肘冲拳

上动不停。左脚向左后方退步落步，全身左后转135度；同时，左臂屈平肘向左横扫。紧接着，提右脚，全身左后转180度，落右脚成马步；同时，左拳上挑转抱仰拳；右拳向右冲俯拳；眼望右（如图27）。

注：这个动作比19"盘肘冲拳"仅少左后转45度，此外，基本相同。


图28

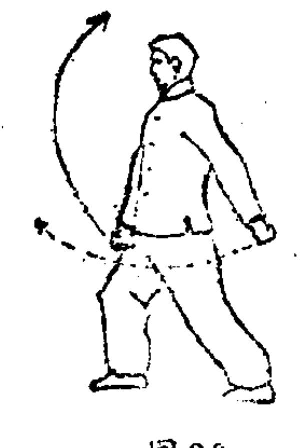
23. 弓步挑打

右转90度成右弓步；同时，右拳向上挑拳，随即向内回收，抱拳在右腰侧（拳心向上）；左拳同时向前直臂平肩俯拳冲拳（拳心向下）；眼望前（如图28）。


图29

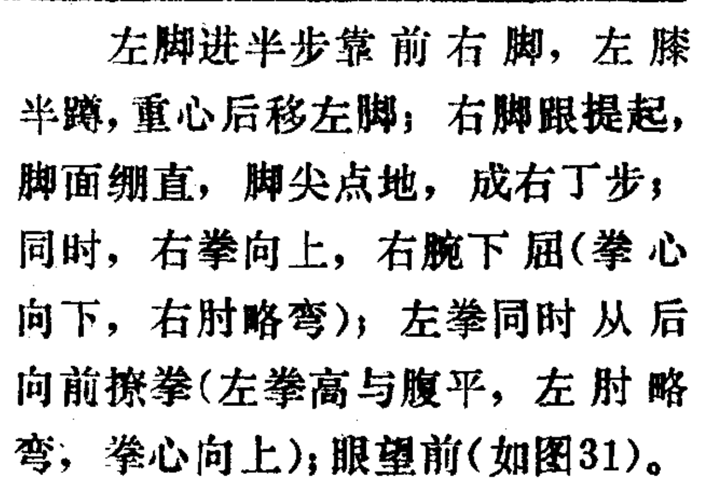
24. 上步挑打

左脚尖外展，重心略后移左脚，全身左转90度，右脚向前进步成右弓步；同时，左拳向左、向上挑拳（左腕内旋，拳心向前），随即向下、向后，反臂后举（拳心向上）；右拳同时向前直臂平肩俯拳冲拳（拳心向下）；眼望前（如图29）。


图30

25. 丁步撩拳

右拳向下垂于裆前，拳心向左（如图30）。



左脚进半步靠前右脚，左膝半蹲，重心后移左脚；右脚跟提起，脚面绷直，脚尖点地，成右丁步；同时，右拳向上，右腕下屈(拳心向下，右肘略弯)；左拳同时从后向前撩拳(左拳高与腹平，左肘略弯，拳心向上)；眼望前(如图31)。

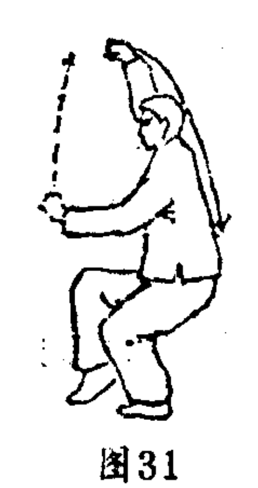


图31

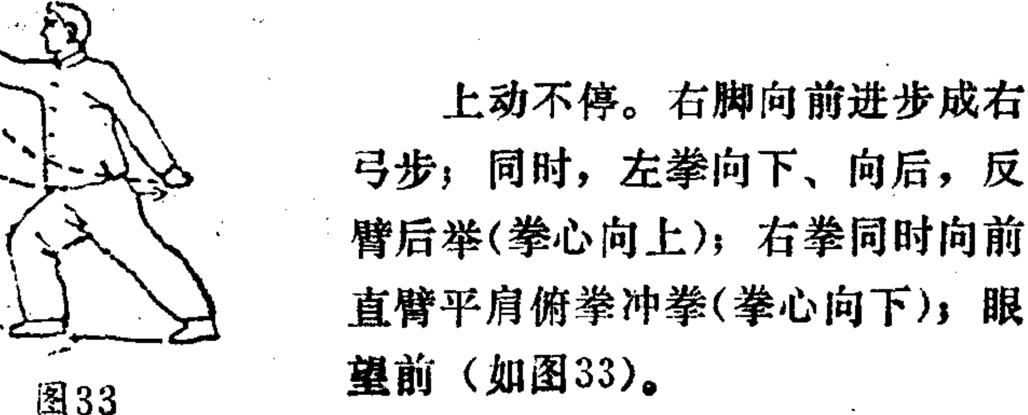
注：图30的动作是过渡动作，右拳向下，用意是要削去对手对我裆部的进攻。图31的动作，右拳挑托起对方对我上中路的攻击，左拳是抛击对方的裆部，丁步是低桩配合进攻。

26. 进步挑打

左腕内旋，左拳上挑(拳心向前)；右拳向下，收抱在右腰侧(拳心向上)；眼望前（如图32)。



图32



上动不停。右脚向前进步成右弓步；同时，左拳向下、向后，反臂后举(拳心向上)；右拳同时向前直臂平肩俯拳冲拳(拳心向下)；眼望前（如图33)。



图33



图34



图35

27. 拖步贯拳

（如图34）。

注：与（十二）“拖步贯拳”相同。

28. 拖步撩拳

（如图35）。

注：与（十三）“拖步撩拳”相同。

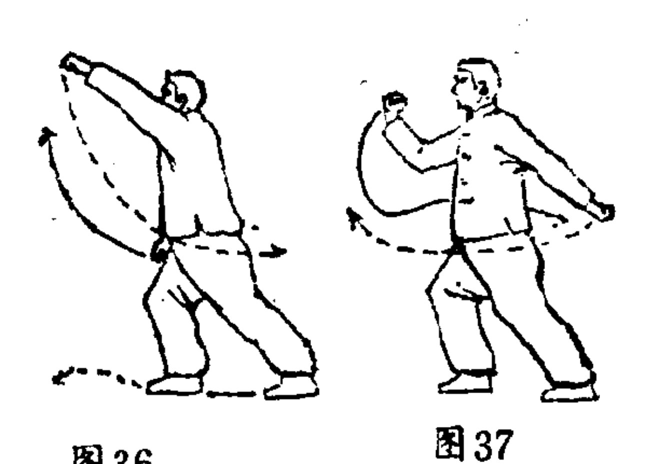


图36　图37

29. 拖步护裆

（如图36）。

注：与（十四）“拖步护裆”相同。

30. 拖步撩拳

（如图37）。

注：与（十五）“拖步撩拳”相同。

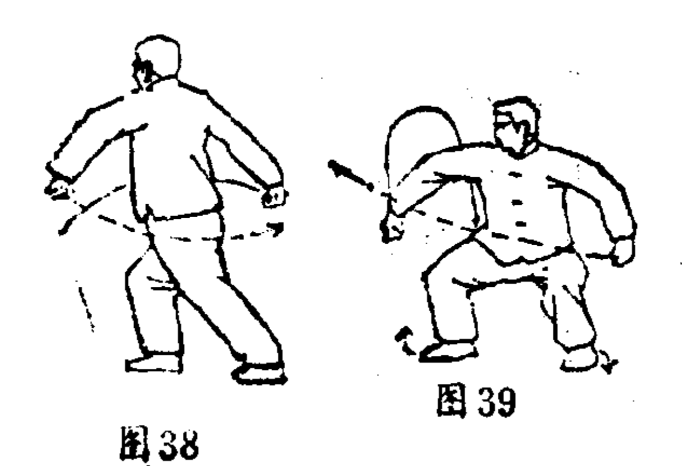


图38　图39

31. 左右横格

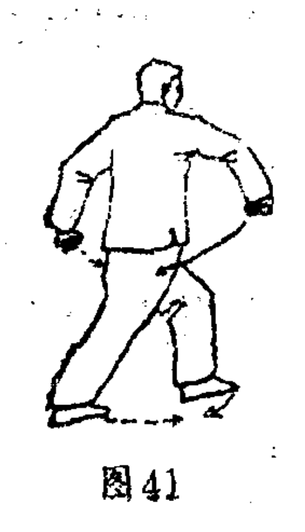
（如图38、39）。

注：与（十六）“左右横格”相同。


图40

32. 拗步挑打（如图40）。

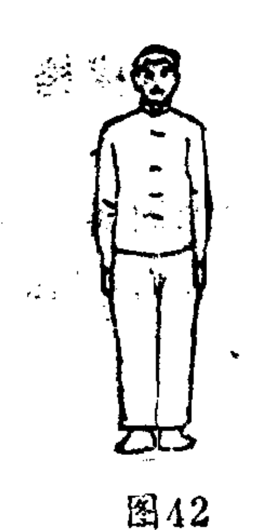
注：与(十七)"拗步挑打"相同。


图41

33. 左转栽拳

右脚跟外转；左脚跟内移，全身左后转180度，成左弓步，上身顺势继续向左转45度；同时，左拳直臂向上挑拳，随即向左(前)、向下劈拳(拳眼向上)，随即向后，左腕外旋，顺肘后举（拳心向前）；右拳同时直臂向下，随即向上、向前(右腕内屈)、向下栽拳(拳眼向左，拳心向内)；眼望右拳（如图41）。

注：这个动作，旧称"旋乾转坤"。


图42

34. 并步收拳

上身右转45度，随即全身右转90度，右脚向左脚靠拢，挺膝并步；同时，两拳变掌，直臂下垂；眼向前望（如图42）。

（李佩弦、黄泽霖整理）

十二、南少林洪拳对练

洪拳源于少林，由少林拳演变而来，相传为少林弟子洪熙官所传授，传至广东，成为南少林洪拳，流行广泛。

洪拳的特点是动作朴实、步法稳健、刚劲有力，以手法为主。套路的演练基本上是先慢后快，其目的是循序渐进，逐步加速全身血液的运行，为后面的快速动作作准备。洪拳注重练习步型、步法及练桥手，以增强全身肌肉筋骨的发展，是一种“静劲”的练法。

这套对练是南少林洪拳中最常用的手法，简单、易学，下面介绍其对练的步骤、技法：

甲：穿白鞋者

乙：穿黑靴者

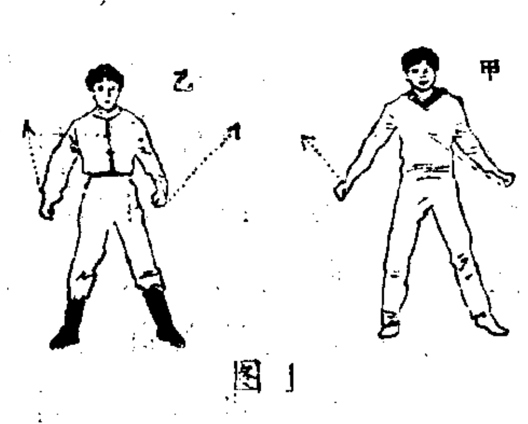


图1

1.两人相隔两步远，甲乙两者同方向站立，两脚开立与肩同宽，挺胸收腹，眼看前方，两手微曲放于身体两侧外握拳（图1）。

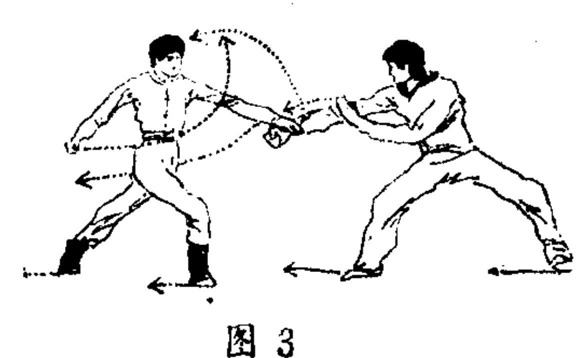
2.**预备式**：甲乙两人同时转身对向，即甲右转成右虚步，右手不动，左掌放于右胸前，眼看乙方。乙左转身成左虚步，两手分别分开，眼看甲方（图2）。

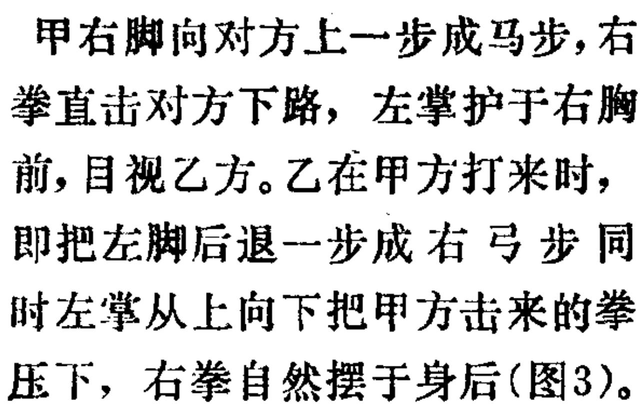
图2

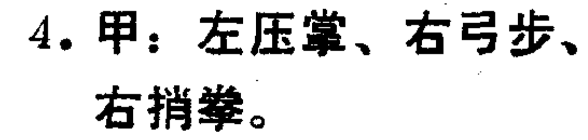
第一段

3. 甲：进右马步、右下冲拳

乙：退左脚成右弓步，压掌

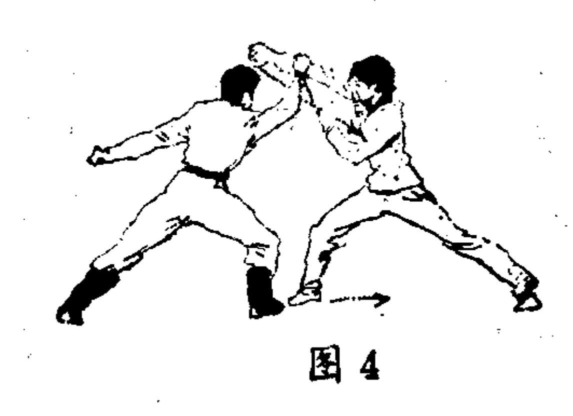

图 3


甲右脚向对方上一步成马步，右拳直击对方下路，左掌护于右胸前，目视乙方。乙在甲方打来时，即把左脚后退一步成右弓步同时左掌从上向下把甲方击来的拳压下，右拳自然摆于身后(图3)。


4. 甲：左压掌、右弓步、右捎拳。

乙：泻右弓步、右拍掌

甲方左手掌从胸前向下按压乙方左掌，同时进右弓步用右拳从身后向前上方横击乙的上路，拳心向左，拳眼向上，左手护于右胸前。乙当甲方按着自己左掌时马上泻步向后，即弓步向后移半步，(后脚向后踏半步，前脚也跟着后移半步，弓步步形不变，以后这种步法称为泻步)，右掌从右下向左上方拍击对方右前臂，左拳摆于身后，眼看甲方(图4)。


图 4

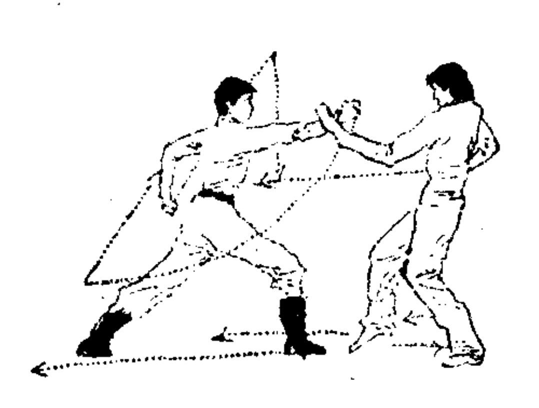


图 5①

5. 甲：左虚步、左拍掌、马步冲拳
乙：马步左截桥

甲重心落于左腿、拖右脚向后成右虚步，左掌从左下侧斜向右上方拍开乙右前臂(图 5①)。

右脚向前踏成马步，右拳从腰向前击乙下路，左掌护于右胸前，眼望乙方。乙当甲方拍开自己右臂时，马上退右脚于身后右转体成马步，左拳举起从上截击甲方右前臂（图 5②)。

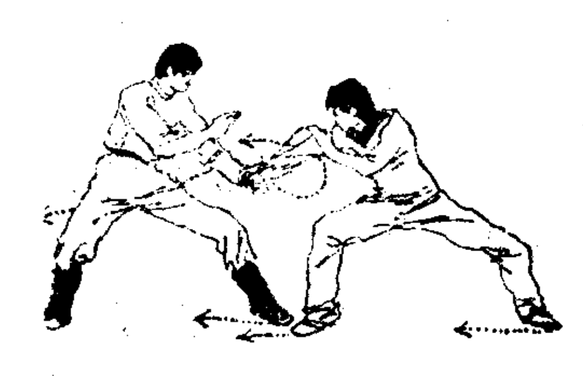


图 5②

6. 甲：右弓步、左压掌、右冲拳
乙：泻左弓步、右压掌

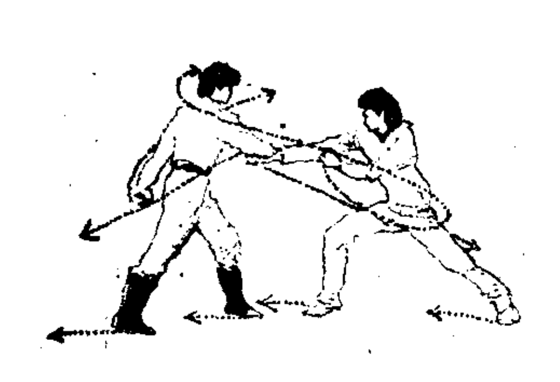


图 6

甲步不移动，左掌向前按压乙左拳。进半步成右弓步，右拳同时直击乙上部。乙右脚向后退半步，拖前脚向后半步成左弓步，同时用右掌从上向下在身前拍压甲方右击来的右前臂，左拳摆于身后，眼看甲方（图 6)。

7．甲：右弓步、左捎拳
乙：泻左弓步、左拍掌

甲右脚向前踏上半步，左脚拖上半步即是右弓步，同时用左拳从身后经身体左侧外向上横扫乙上路右侧，右拳自然向后摆于身后下方。乙马上向后泻步用左掌从身体左下外侧向上向前横拍甲方捎来的左前臂。右拳自然摆于身后下方。眼看甲方（图 7 ）。

图 7

8．甲：左虚步、右拍掌、马步、左下冲拳
乙：退马步、下截桥

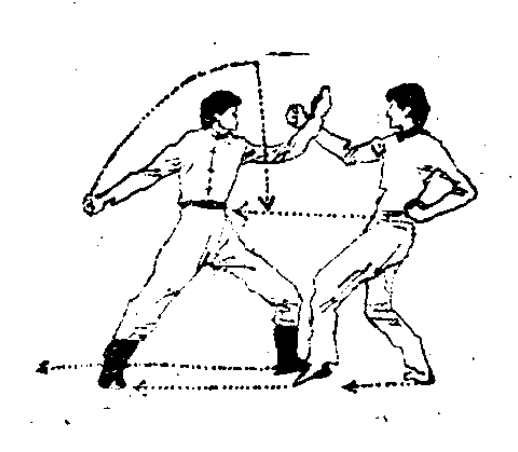


图 8 ①

甲上左脚成左虚步用右掌从身右侧下方斜向上横拍乙左前臂，左拳抱于左腰侧（图 8 ①）。紧接着左脚前踏半步下蹲成马步，左拳从左腰侧直冲乙下路，右拳收于右腰侧成抱拳。眼看乙方。乙方在自己的左前臂受拍时，就把左脚退后踏在右脚后，当甲向自己腹部击来时，马上左转身成马步，右手握拳从身前上方用前臂截压甲方左前臂。左掌护于右胸前，眼看甲方（图8②）。

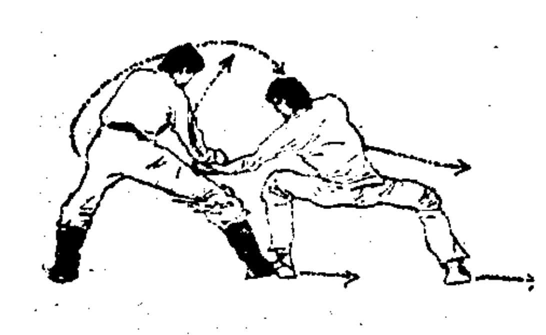


图 8 ②

第二段

9. 乙：右弓步、左捎拳
甲：泻左弓步、左横拍掌

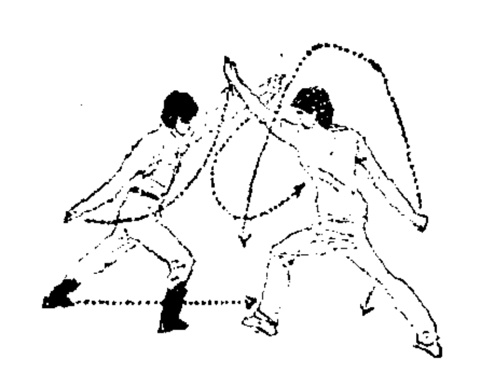
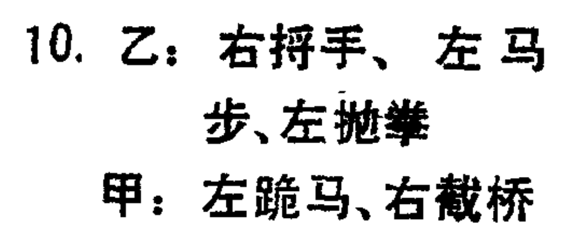


图 9

乙右脚踏前半步成右弓步，左手握拳从身左外侧由下斜向上前方横扫击甲右上方。右拳自然摆于身后。眼看甲方。甲泻步，左拳变掌从身体左外侧向上向前横扫乙方击来的左前臂，右拳自然摆于身后。眼看乙方（图9）。



10. 乙：右捋手、左马步、左抛拳
甲：左跪马、右截桥

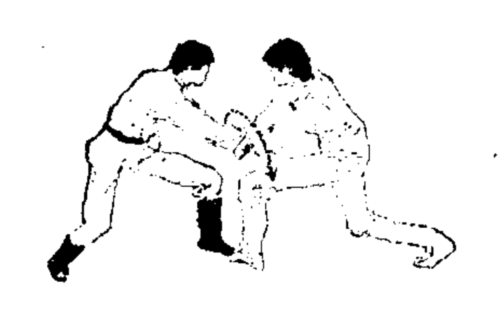


图10

乙右掌抓捋紧甲方左手腕，位置固定在左肩上，同时上左脚成马步，左拳从下向上、向前抛击甲方下路，眼看甲方。甲马上把身体下蹲成跪马，右手握拳从上向下用前臂截击乙方右手腕，眼看对方（图10）。

11. 乙：左压拳、左弓步、右捎拳
甲：泻右弓步、右拍掌

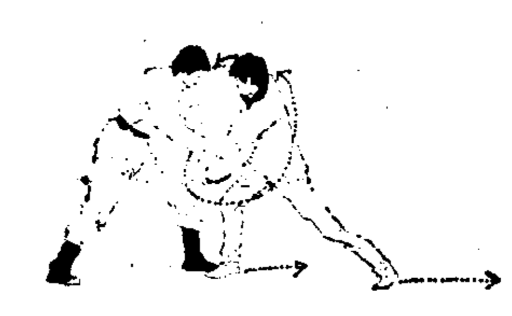


图11①

乙左手向下经左外侧向上成圈形在身前截压甲方右前臂（图11①），同时右抓手放开甲左手腕，马上左脚踏前半步成左弓步用右拳从身右下外侧向上向前横扫甲方上路左侧，左手自然摆于左胸，眼看甲方。甲当乙方放开自己左手时右前臂就下落马上经身体右下外侧再弧形向上向前用掌横拍乙方扫来的右捎拳。左手自然摆于胸前，眼看乙方（图11②）。

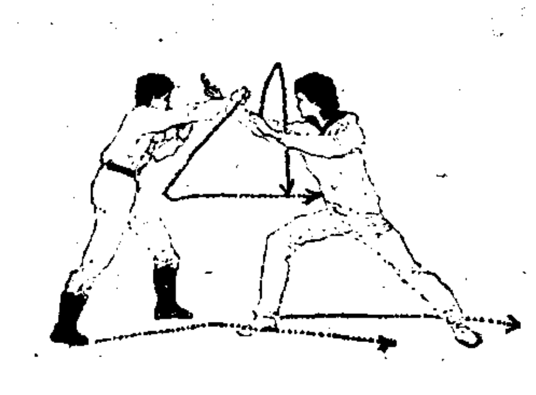


图11②

12. 乙：右虚步、左横拍掌、马步、右冲拳

甲：退马步，左截桥

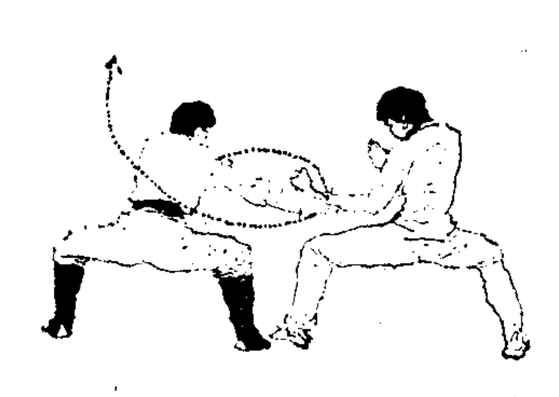


图12

乙右脚上前成右虚步微仰身，左掌从身左外侧向上向前横拍甲方右手腕，右拳抱于右腰侧。右脚向前踏半步成马步，右拳直冲甲方下路，左掌护于右胸前，眼看甲方。甲当乙方上虚步拍开自己右手时就马上退右脚向身后，当乙方右拳击来时，就右转侧身用左前臂从上向下截压乙方的右前臂，右掌护于左胸前，眼看乙方（图12）。

13. 乙：左压掌、右弓步、右扭插拳

甲：左虚步右横拍掌

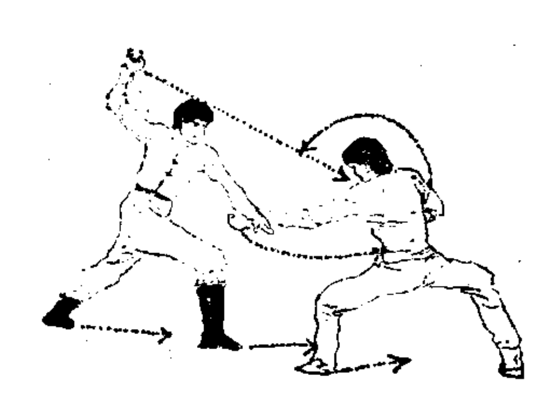


图13①

乙右脚踏前半步成右弓步左手在身前压着甲方的左前臂同时提起右手从上向前（拳眼向下）（图13①），扭着插击甲方左脸部，眼看甲方。甲右脚向后踏半步拖左脚成左虚步仰身用右掌从身体右外侧向上向前横拍开乙方插来的右拳，左拳抱于左腰侧，眼看乙方（图13②）。



图13②

第三段

14. 甲：马步、左下冲拳
乙：泻步、右压掌

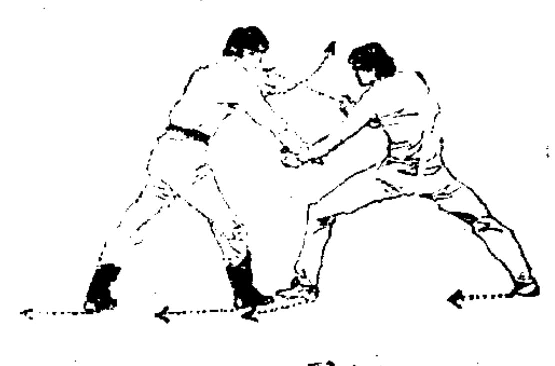


图14

甲左脚踏前半步成马步，左拳从左腰侧直击乙下路，右拳变掌护于左胸前，眼看乙方。乙右脚泻半步，成右弓步，同时右拳变掌从前上方向下拍击甲方击来的左前臂，左掌护于右胸前，眼看甲方(图14)。

15. 甲：左弓步、右冲拳
乙：右弓步、左挑掌

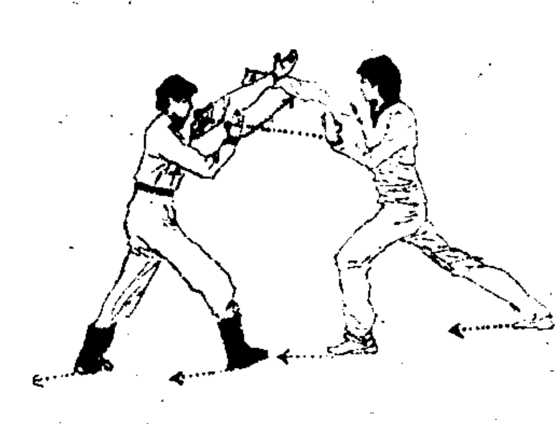


图15

甲左脚向前踏半步拖右脚成左弓步，右拳从右腰侧直击乙方上路，左拳收于左腰侧，眼看乙方。乙方左脚向后踏半步成右弓步马上用左前臂从右胸前斜向上方挑格开甲方击来的右前臂。右掌护于左胸前。眼看甲方（图15）。

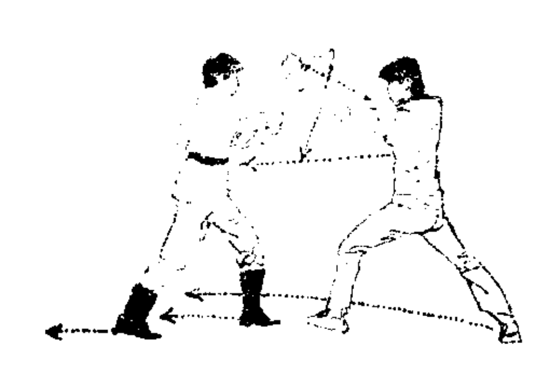


图16

16. 甲：马步、左冲拳
乙：左弓步、右挑掌

甲左脚向前踏半步成马步，左拳从左腰侧直冲乙方中路，右拳收于右胸前，眼看乙方。乙右脚后退一步，即成左弓步同时右手从左胸前斜向右上方用前臂挑开甲方冲来的左前臂，左掌护于右胸前。眼看甲方(图16)。

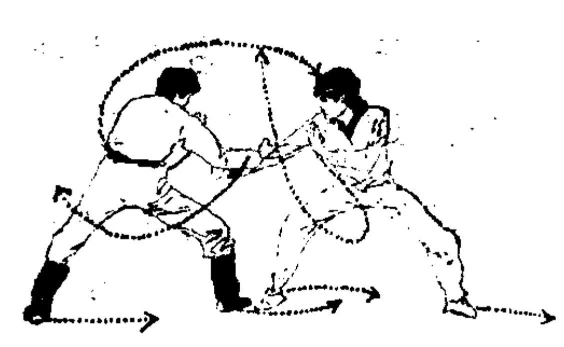


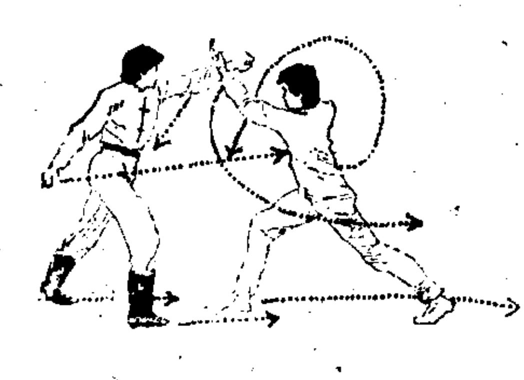
图17

17. 甲：马步、右下冲拳
乙：马步、右截桥

甲右脚上一步于左脚前（左转身）成马步，右拳从右腰直冲乙下路，左拳护于右胸前，眼看乙方。乙左脚退于右脚后，左转身成马步，右手从上向下用前臂向下截压甲右前臂，左手变掌护于右胸前。眼看甲方(图17)。

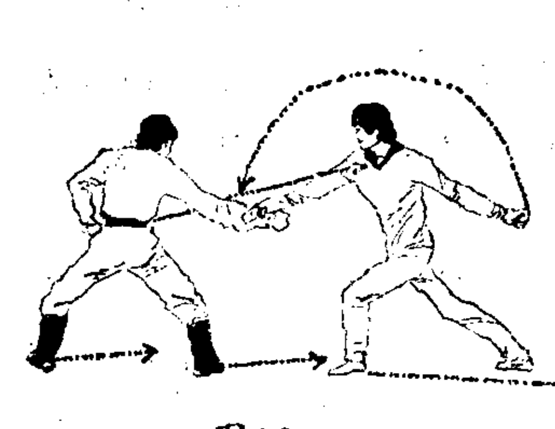
第四段

18. 乙：右弓步、左捎拳
甲：泻步、左拍掌


图18

乙右脚向前踏半步成右弓步，左掌变拳从身后经左外侧斜向前上方横扫击甲方头右侧，右拳自然摆在身后。甲左腿退半步，右脚退半步成右弓步，左拳变掌从身后经左外侧斜向前上方横扫乙方扫来的左前臂，右拳自然护于胸前，眼看乙方（图18）。

19. 乙：进马步、右下冲拳
甲：退步、右压掌


图19

乙右脚踏前半步拖后脚成马步。右拳从右腰侧直冲甲方下路，左拳抱于左腰侧。眼看甲方。甲右脚退到左脚后成左弓步，右拳变掌从身后经右侧向前向上在身前拍击乙方冲来的右前臂，左拳自然摆于身后，眼看乙方（图19）。

20. 乙：右弓步、左冲拳
甲：退步、左压掌

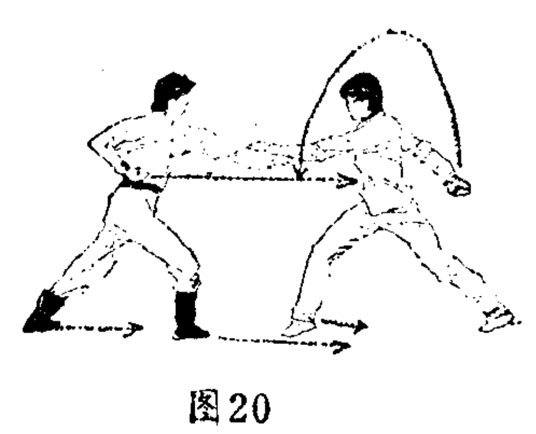


图20

乙右脚踏前半步拖左脚成右弓步，左拳经身左腰侧直冲甲方中路，右拳抱于右腰侧。眼看甲方。甲左脚后退一步于右腿后方，成右弓步，同时左拳变掌从身后经左外侧斜向上从身前拍击乙方冲来的左前臂，右拳自然摆于身后。眼看乙方（图20）。

21. 乙：进马步、右下冲拳
甲：退马步、右下截桥

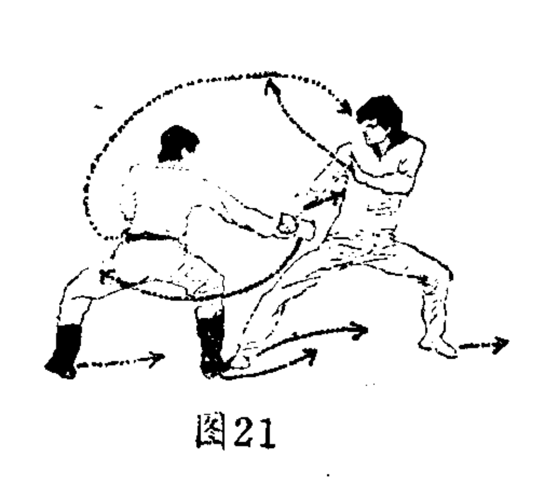


图21

乙右脚踏前半步拖后脚成马步，右拳从右腰侧直冲甲方下路，左拳收于左腰侧。眼看甲方。甲左脚退后半步拖前脚同时左转成马步，右拳从身后经右侧提到身前上方向下截击乙方冲来的右前臂，左掌护于右胸前。眼看乙方（图21）。

22. 乙：进右弓步、左捎拳
甲：右虚步、左拍掌

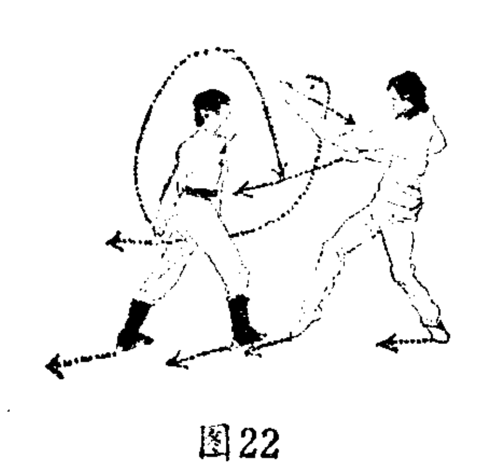


图22

乙右脚踏前半步拖后脚成右弓步，左拳经身左外侧斜向上向前横扫击甲上路右侧，右拳自然摆于身后，眼看甲方。甲收右脚成右虚步微仰身，左掌在胸前斜向上拍开乙方扫来的左前臂，右拳抱于右腰侧，眼看乙方（图22）。

第五段

23. 甲：马步、右下冲拳。
乙：泻步、右压掌。

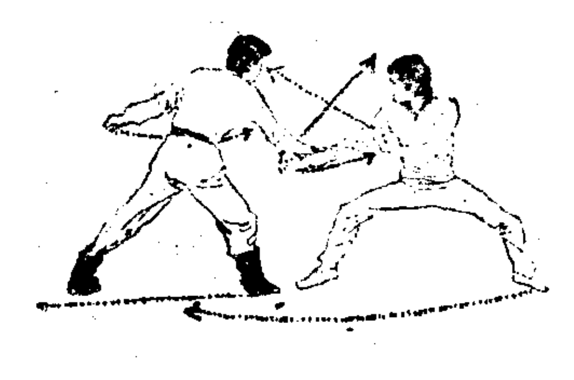


图23

甲右脚踏前一步拖后脚成马步，右拳从右腰侧直冲乙下路，左掌护于右胸前，眼看乙方。乙左脚退半步，右脚退半步成右弓步，右掌从身后经右侧向前向上在身前拍击甲冲来的右前臂，左掌自然摆于身后，眼看甲方（图23）。

24．甲：左弓步、左虎爪
乙：退步、右架掌

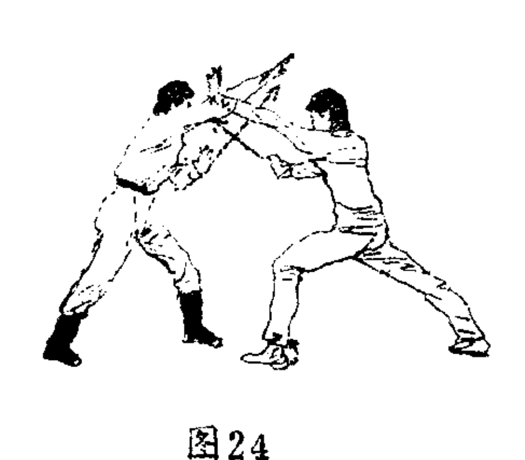


图24

甲左脚向前上一步成左弓步，左手从胸前直向乙上方抓去，右拳护于胸前，眼看乙方。乙右脚退后成左弓步，右掌从右胸前斜向右上方架开甲方抓来的左前臂。左掌护于左胸前，眼看甲方(图24)。

25．甲：扭步、右虎爪
乙：弓步、左架掌

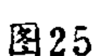
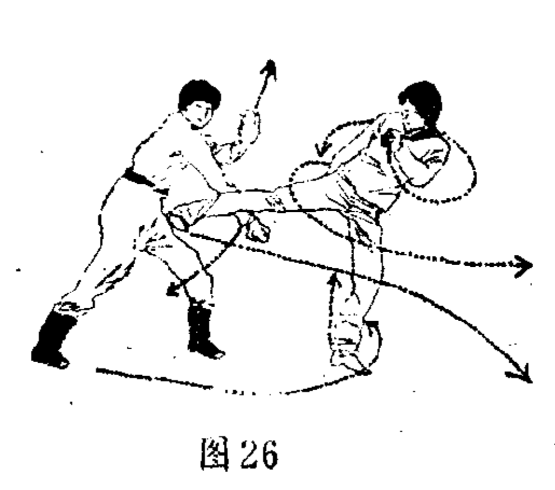


图25

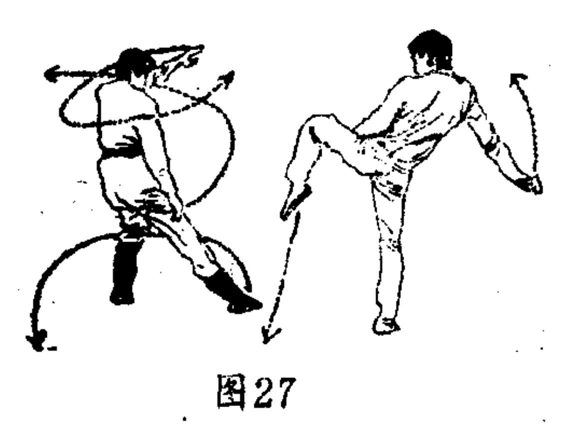
甲左脚跟摆向右方（两腿夹紧），俯身向前右掌变爪抓乙上方，左爪护于右胸前。眼看乙方。乙左掌斜向左上方，用前臂架开甲抓来的右前臂，右掌护于左胸前，跟看甲方（图25）。

26. 甲：收拳右侧、撑脚
乙：弓步、右下截脚


图26

甲右爪变拳收回右腰侧，左掌护于右胸前。右脚直撑乙方胯部，脚尖向左脚跟向右，膝关节伸直，支撑脚也要伸直，并把左脚跟摆向乙方，眼看乙方。乙步不变，右掌变拳从上向下用前臂截击甲方右脚小腿，左掌护于右胸前。眼看甲方(图26)。

27. 乙：右扫脚
甲：左转身、提左脚


图27

乙右脚从身边经右侧弧形横扫甲方左脚小腿处，两手同时分开，眼看甲方。甲在乙方截自己的右腿时就要马上左转身同时收右腿于后方落地，再同时迅速把左脚提起，避过乙方扫来的右脚，眼看乙方(图27)。

28. 乙：左转身、横弓步、双开掌
甲：横弓步、双开掌

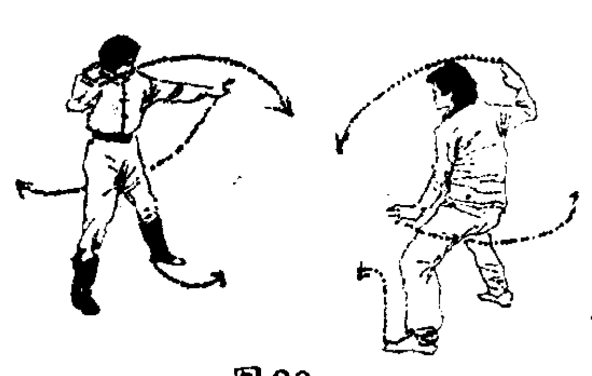
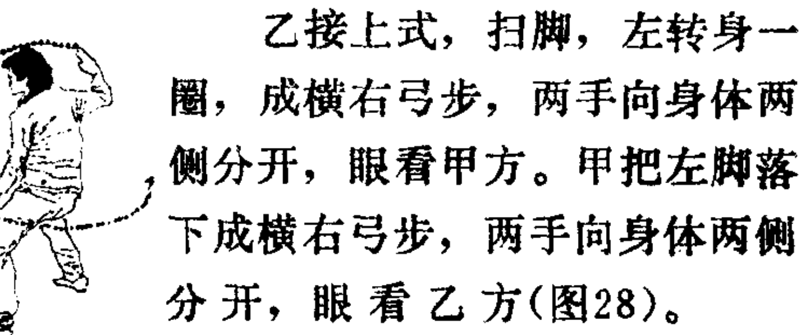



图28

乙接上式，扫脚，左转身一圈，成横右弓步，两手向身体两侧分开，眼看甲方。甲把左脚落下成横右弓步，两手向身体两侧分开，眼看乙方(图28)。

注意：这个动作双方可停下来二秒钟，即作一次深呼吸后才继续打下去。

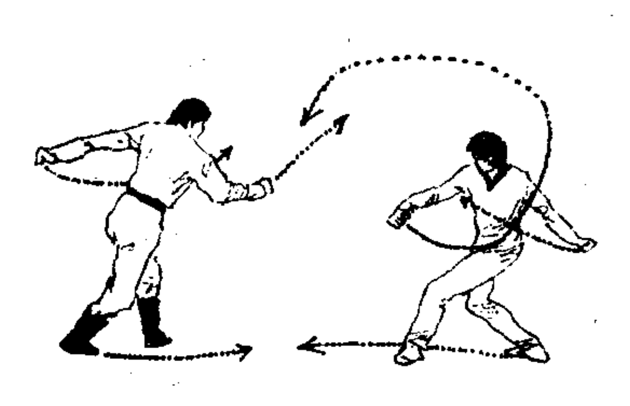


图29

第六段

29. 甲：左盖步、擒手
乙：左盖步、擒手

甲左脚向前方踏上盖步，右掌变拳收于身前，眼看乙方，乙与甲同(图29)。

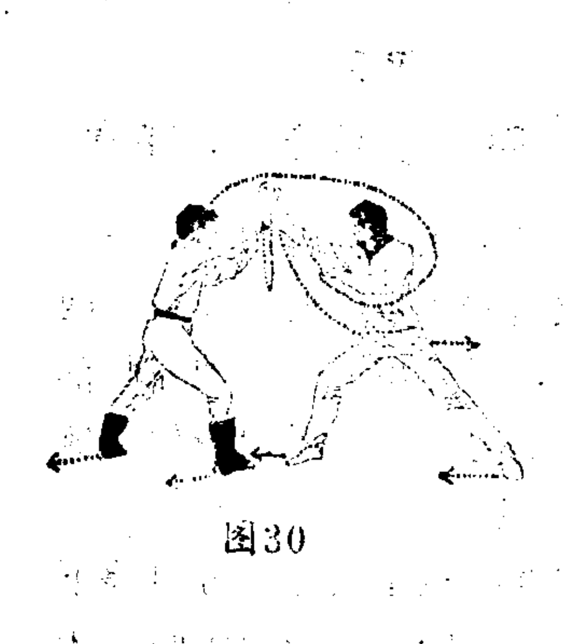
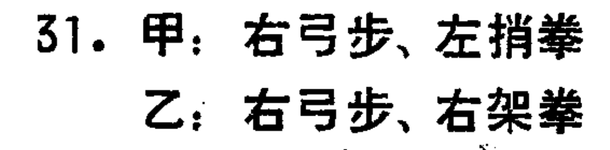


图30

30．甲：右弓步、右挂拳
乙：右弓步、右挑拳

甲右脚上一步成右弓步，右拳经身左腰侧向上成弧形向前从上斜向右下方击乙头右侧，右拳心向左斜上方，右手肘关节微曲，左拳变掌护于胸前，眼看乙方。乙右脚上一步成右弓步，右拳从身左腰侧向上向前用臂挑开甲挂来的右前臂。右拳心向上，左拳护于胸前，眼看甲方（图30）。



31．甲：右弓步、左捎拳
乙：右弓步、右架拳



图31

甲右脚踏前半步拖后脚成右弓步，左拳从身后经外侧向前向上横扫捎击乙上路右侧，右拳自然摆在身后。眼看乙方。乙左脚向后踏半步，同时右脚向后踏半步成右弓步，右手向内反转肘微曲，用前臂外侧架着甲方扫来的前臂。左掌护于右胸前。眼看甲方（图31）。

32. 甲：右弓步、右钉拳
乙：右弓步、左架桥

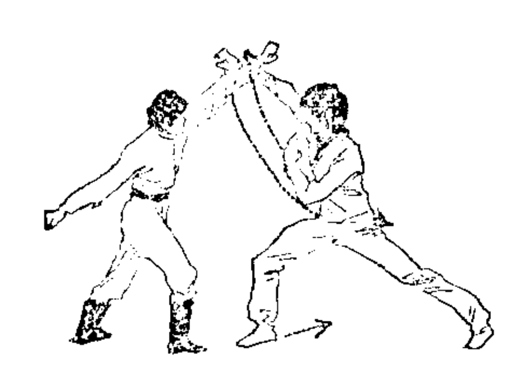


图32

甲右脚向前踏半步，拖左脚成右弓步，右拳从身后经右外侧弧形向上向前再向下击乙方脸门（右拳心向下），右手肘关节微曲，左拳护于右胸前，眼看乙方。乙左脚踏后半步，右脚马上踏后半步成右弓步，左掌变拳从胸前斜向左上方用前臂架着甲方前臂，右拳自然摆于身后。眼看甲方（图32）。

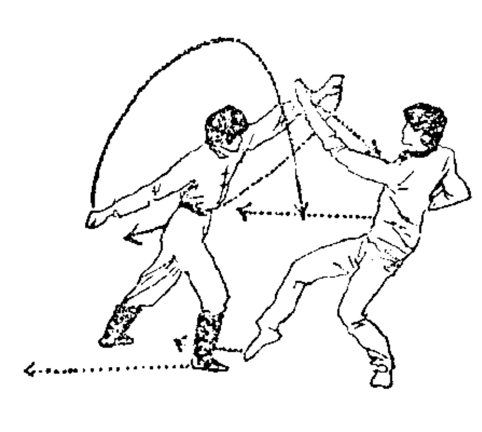


图33①

33. 甲：右虚步、左横拍掌、马步、右下冲拳
乙：退左弓步、右压掌

甲右脚收半步，重心落于左腿，身体微向后仰，成右虚步，同时左手掌从胸前斜向右上前方拍开乙左前臂，右拳抱于右腰侧，眼看乙方（图33①），接上式再把右脚向前踏半步成马步，右拳从右腰侧直冲乙下路，左掌护于右胸前，眼看乙方。乙马上退右脚于后成左弓步，同时右掌从上向下把甲方击来的拳压下，左手握拳自然摆于身后，眼看甲方（图33②）。

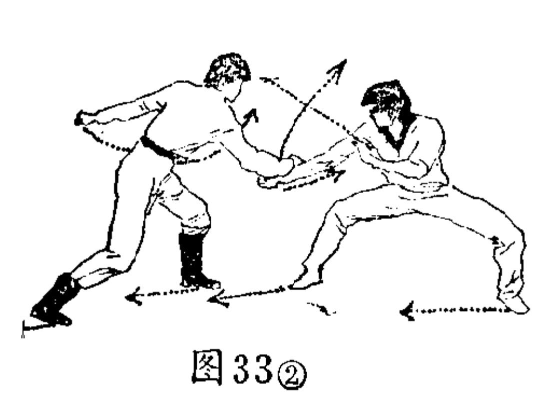


图33②

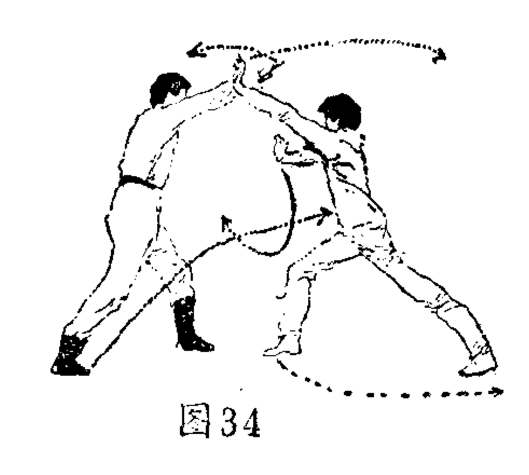


图34

34．甲：右弓步、左虎爪

乙：左弓步、右架桥

甲右脚踏前半步，拖左脚成右弓步，左掌变爪，直抓乙方脸门，右拳变爪护于胸前，身体俯前，眼看乙方。乙步不动，用右前臂架住甲方左前臂，左手在胸前，眼看甲方(图34)。

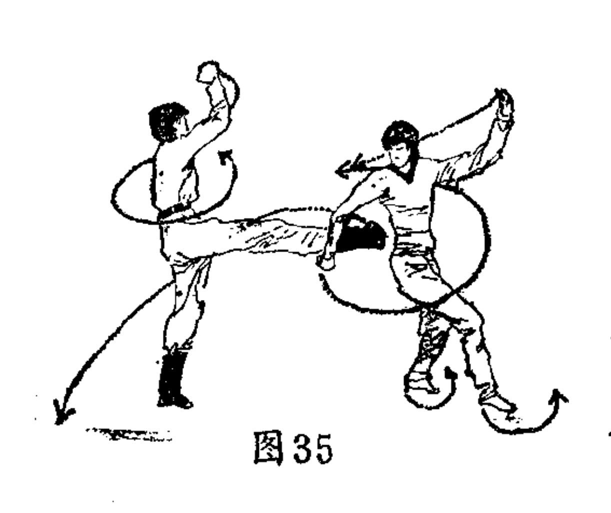


图35

35．甲：右蹬脚

乙：右盖步、右下鞭拳

乙接上式右脚从下向前正蹬甲腹部，右手不动，左掌护于胸前，眼看甲方。甲右脚向后踏成盖步，右手握拳用前臂向下鞭开乙方蹬来的右小腿外侧，左手变掌斜摆于后上方成架掌(图35)。

36．甲：左转身、横弓步、双分掌
乙：左转身、横弓步、双分掌

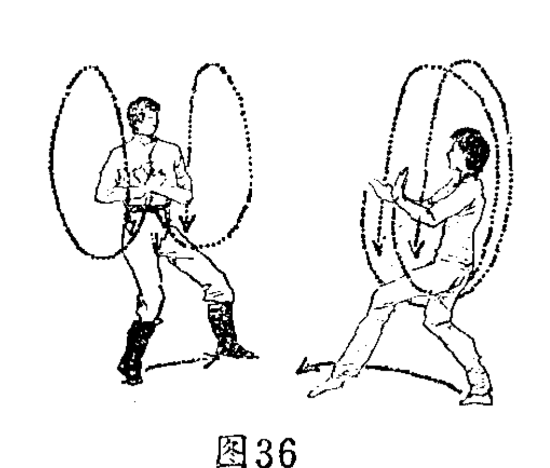


图36

甲紧接上式左转身成左虚步双手交叉胸前，紧接着再踏左脚向后成右横弓步，两手同时向身体左右两侧平肩推出，眼看乙方。乙紧接上式蹬脚后左转身成左虚步双手交叉胸前，紧接着再踏左脚向后成右横弓步，两手同时向身体左右两侧平肩推出。眼看甲方（图36）。

37．甲：并步、按掌
乙：并步、按掌

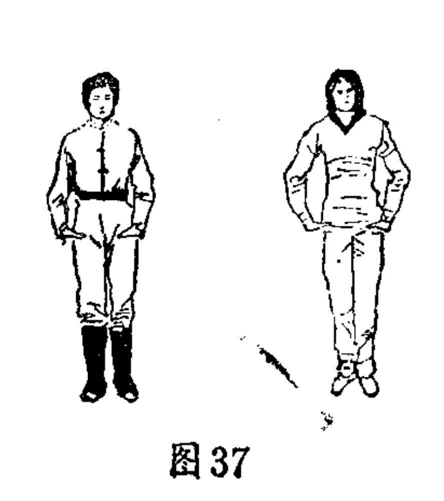


图37

甲左转身体，右脚向前并步，两手同时平收于胸前一齐按下，眼看前方。乙右转身体，右脚向前并步，两手同时平收于胸前一齐按下，眼看前方（图37）。

注：此拳共三十六式，甲乙方演练时练到三十六式时马上再练，那时候就是甲做乙刚才的动作，乙做甲那边的动作，这样就一共是七十二个动作了。

（邓锦涛、邓镇江 整理 雷坦 插图）

十三、洪 拳 散 手

洪拳每个招式都有一定技击意义，散手和对练套路有不同的区别：对练套路是按预先编排好的、完整的一套甲、乙两人或多人的攻防套路；散手是在各个套路中抽出一些个人认为常用和技击含意较大或前人已总结流传下来的、个别的一些动作，它不受单练或对练套路的上贯下联的顺序所限制，在实践中可以有多种变化，灵活运用，下面介绍几个洪拳散手动作：

1. 担肘



图1

甲（穿黑衣者）：站虚步，两手胸前守护作防备姿势。

乙（穿白衣者）：站右弓步，向左直冲拳。

甲偏身，用鹤嘴手以肘窝搭住乙手腕，同时用右前臂将乙的左上臂上托（图1）。

要点：接拳时要准、快、稳。上托要同时进行，乙用右拳击来，甲可用进马千字对付。

2. 虎爪

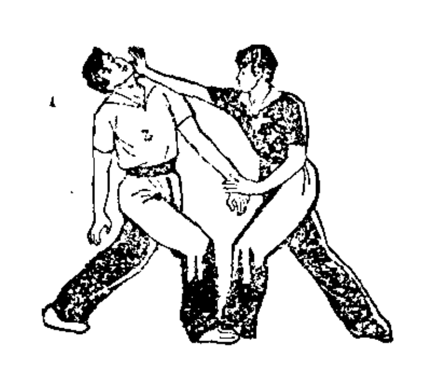


图2

甲方站虚步，两虎爪守护在胸前，成防备姿势。

乙方站右弓步，出左拳向前直冲拳。甲方左脚踏入乙的中门，左虎爪擒住乙手腕往左下拉，同时用右掌向乙的上部推出（图2）。

3. 矮仔倒大树



图3

甲方用左虚步作好防卫姿势。

乙方进马向甲的中路踢来，甲右进步成右跪步，上体略左转，同时以两手掌向乙的膝关节内侧合抱，并用力向外扭、向下按(图3)。

要点：右手往下按，左手往上托，反手同时用力，乙失势时必然倒地。

4. 鹤嘴手

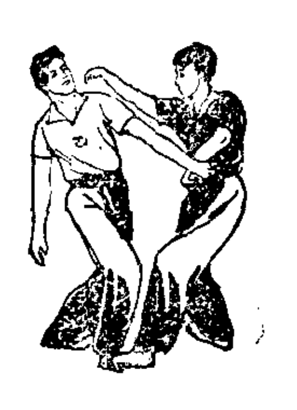


图4①

1. 甲方用左虚步，以两鹤嘴守护胸前成防备姿势。

乙方用右弓步以左拳向甲方中路冲去，甲用左鹤嘴勾住乙的左腕，用左脚底踏住乙的右脚面同时偏身以右鹤嘴向乙上部啄点(图4①)。

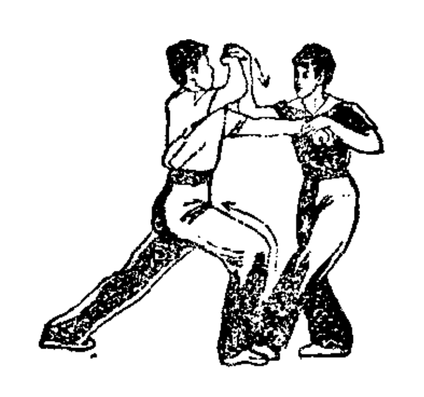


图4②

2.甲方可用左手擒拿乙方的左手腕，并向左拉。左脚踏乙方的右脚背，右手成鹤嘴手向乙方的上部啄下。乙方反应灵敏，立即用右手格开甲鹤嘴手(图4②)。

甲方右手擒乙方右腕并往右下拉，使乙方双臂交叉胸前被封住不能动。甲方立即用独脚飞鹤（提右腿用膝关节)向乙方中路或下路打去(图4③)。

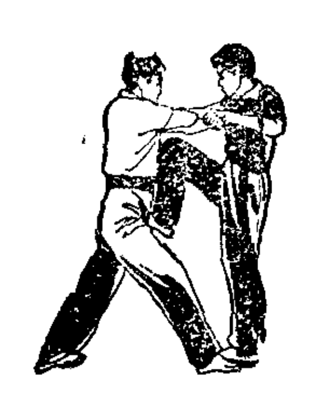


图4③

若两人距离太远膝关节不能顶到，则用右脚尖向下路弹踢。

要点：甲方左脚仍然踏乙方的右脚背。

5. 乌龙摆尾

甲方用右虚步作为防守准备姿势。

乙方用左脚从正面踢来，甲右腿向左后横跨一步成扭步，同时以右拳击乙右腿，左拳向乙的小腿击去(图5)。



图5

要点：如果乙再落步冲拳，甲用双拳向乙中路打去。

6. 左鹤顶法

乙方右弓步、左冲拳，甲方进右弓步，右手屈肘用鹤顶手（食指第一、二节指骨的关节突出拳面，其余四指和握拳一样不变。）从下向上。把乙方的左臂格开，左鹤顶手以拳心向下，向对方中路打去。（图6）。

图 6

要点：甲方进步和左冲拳要一致，同时完成动作。乙方右弓步，或左马步都可以使用。

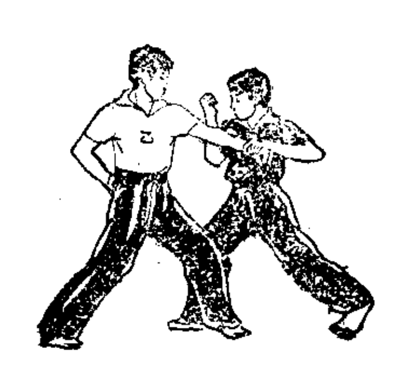


图 7①

7. 截肘、顶肘

乙方左弓步左冲拳击甲方中路，甲方用担肘手，步法可用右弓步。左手擒乙方左手腕往后拉，使乙方左臂被拉直，随即进右马，屈肘，用右前臂推开乙方左臂，眼看右手（图7①）。



图 7②

乙方若想沉肘，甲方立即在乙方左臂下方用横肘击乙方中路（图7②）。

要点：进马截肘要配合，截肘和顶肘可连续使用。

8. 龙虎出现

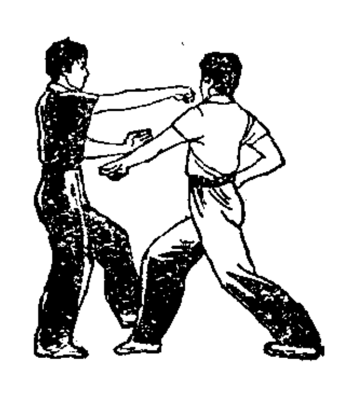


图 8

乙方右弓步，左冲拳击甲方中路。甲方左掌下按乙方左臂，右拳直冲乙方上路。右膝微屈，支持体重，用左脚跟或脚掌向乙方的右脚撤去，或踏脚背（图 8）。

要点：伏掌、冲拳、轧脚同时进行。

（陈执 整理、彭强华 插图）

十四、工 字 伏 虎 拳

工字伏虎拳是南少林洪拳中较流行的一种套路，由于师承关系，流传较广，经历代演变，各洪家拳师打法有大同小异，但风格均以四平大马为基础，落地生根、稳打稳扎、势雄力厚、刚劲有力。此拳以手法为主，套路的武打速度是先慢后快。

1. 预备式

两手成掌下垂，气沉丹田，腹呼吸，眼看前方。心静、神清、呼吸自然，两脚内侧稍为离开 3 公分左右，两脚掌平行站立，气势庄重，眼向前平视（图 1）。

注：面向读者为南。

2. 并步双抱拳

下肢不动，两掌变拳，屈肘收抱在两腰侧，眼看前方（图 2）。



图 1



图 2

3. 并步双切掌

两拳上提至胸侧变掌，掌心相对，向前下方切出，双手屈肘，前臂与上臂成直角（图 3 ）。

4. 并步双撞拳

两掌掌心向上，眼看双掌，两掌变拳，屈肘向上抽，拳心向里（图 4 ）。

5. 沉桥三推掌

两拳变掌，向身侧外展，两掌高与肩平，眼看右掌，两掌同时分别向左右直线推出，如此三次，称为三度株桥或洪家三展手（图 5 ）。

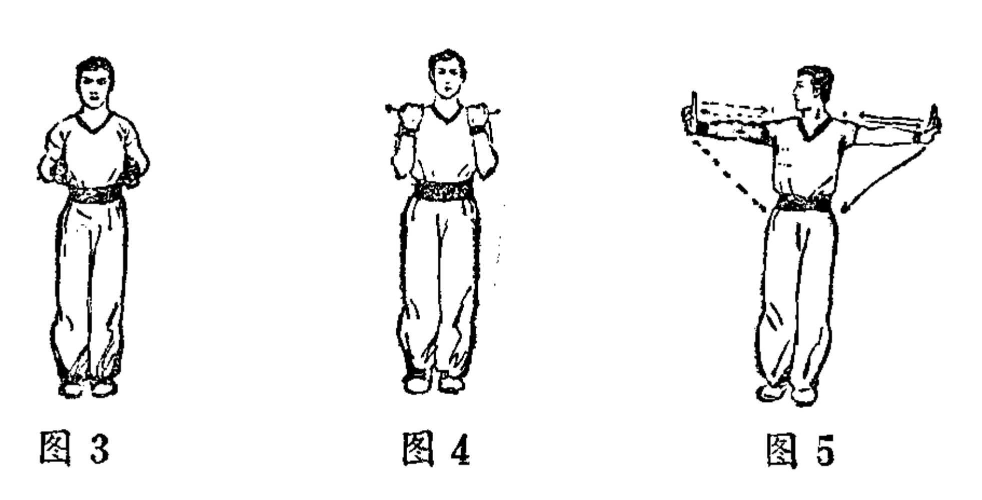


图 3　　图 4　　图 5

6. 沉桥双标指

当第三次株桥后，两掌掌心向下沉桥一拍，眼看右掌（图 6 ①）。两手上抬，掌心向下，双掌以指尖为力点，同时向左右标出，眼看右掌（图 6 ②）。

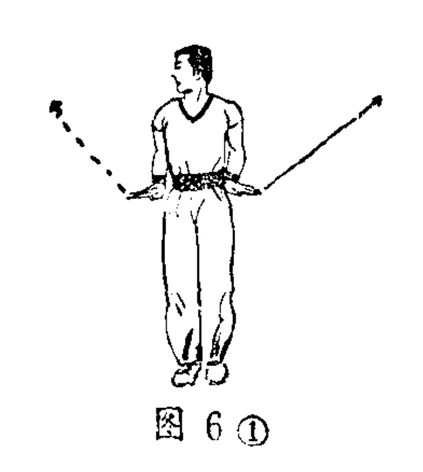


图 6 ①

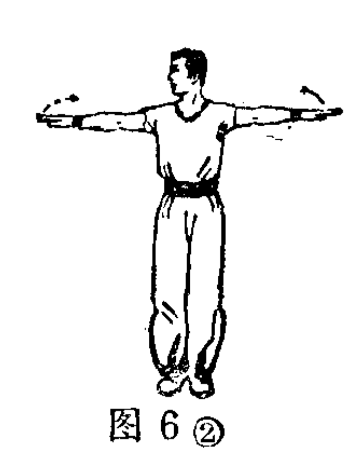


图 6 ②

7. 并步双挑掌

两掌手腕上挑，屈腕，四指向上，掌心向左右，眼看右掌（图 7 ）。

8. 虚步推掌冲拳

右掌变拳收抱于腰侧，拳心向上，左臂屈肘，左掌收在右拳拳心之上，成侧立掌，掌心向右，指尖向上，眼看左掌（图 8 ①）。左腿向前上步，曲膝，脚尖点地，脚跟离地。右腿曲膝，支持体重成左虚步。左掌右拳向前推出，左掌指尖不得超过本人眼眉。掌心向前，两臂微曲，右拳心向前，眼向前视（图 8 ②）。

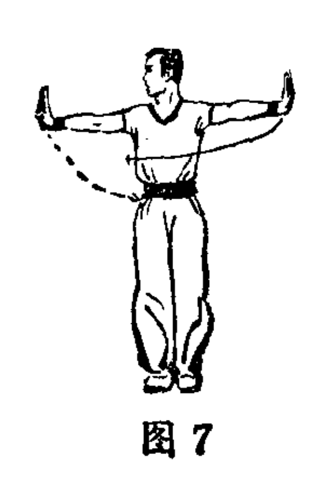


图 7



图 8 ①



图 8 ②

9. 虚步双挂拳

左掌变拳，左右两拳向下、向里、向上、向前双挂拳，眼看双拳（图 9 ）。

10. 并步双抱拳

左脚向后退一步，右脚跟着退一步，左脚再后退一步向右脚并拢(图10①)。双拳收抱于腰侧，眼向前平视（图10②)。

11. 马步双抱拳

两脚尖向左右外展，随后脚跟向外展，脚尖再向外展，脚跟又再向外展，转成两只脚掌平衡（图11①)。屈膝下蹲成马步，挺膝塌腰，眼向前视（图11②）

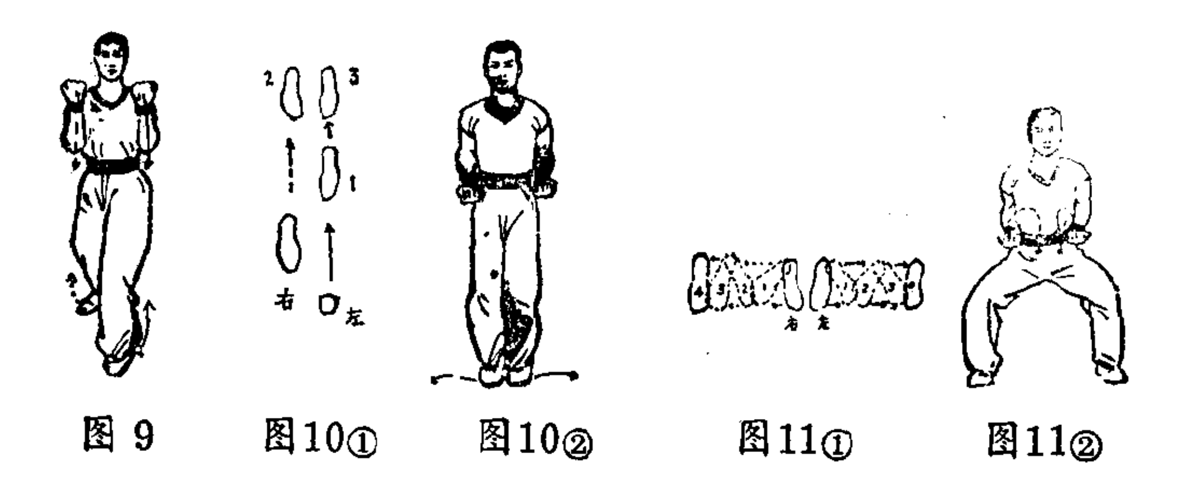


图 9　图10①　图10②　图11①　图11②

12. 马步双切掌

双拳上提到胸侧变掌，掌心向下，用力向前下方切出。肘部微曲，力点在掌外沿(小指一侧)，眼看双掌（图12)。

13. 马步双分掌

两掌合掌（掌心相贴），成拜佛状，再从下向上到胸前分别向左右外拨（掌心向前），掌指向上，眼向前视（图13）。

14. 马步三推掌

左、右手食指直竖，其余四指紧扣。眼向前视，两手屈肘下沉。然后双手用劲慢慢向前推出，使内劲直达指尖，眼看双手。最后两手再屈肘收回胸侧，再推出，前后共做三次（图14）。

15. 马步双标指

做完上式三次后，双掌掌心向下一拍（图15①），然后用指尖向前直标而出（图15②）。

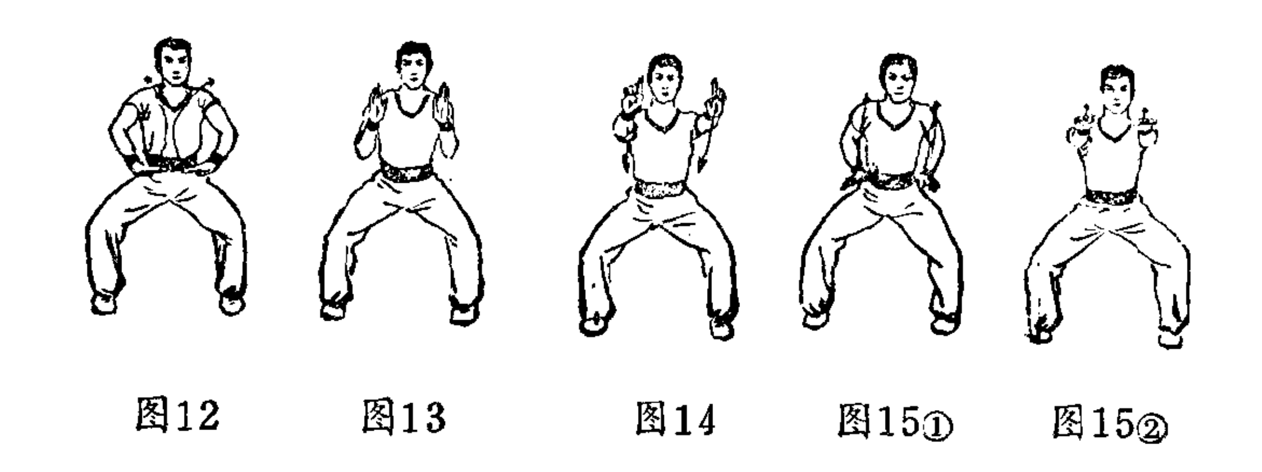


图12　图13　图14　图15①　图15②

16. 马步双挑掌

两手屈腕上挑，掌心向前，食指直竖向上，其余四指紧扣，眼看双掌（图16）。

17. 马步双抽拳

两掌从掌心向前转腕成为掌心向上，握拳，屈肘回收到耳侧，眼看前方（图17）。然后，双肘尖用力向后顶，肘尖向前，向上顶，如此重复做三次。

18. 沉桥双标指

双拳变掌转腕，双掌掌心向下一拍，指尖向前（图18①）。然后以指尖用力向前直标而出，眼看双掌（图18②）。

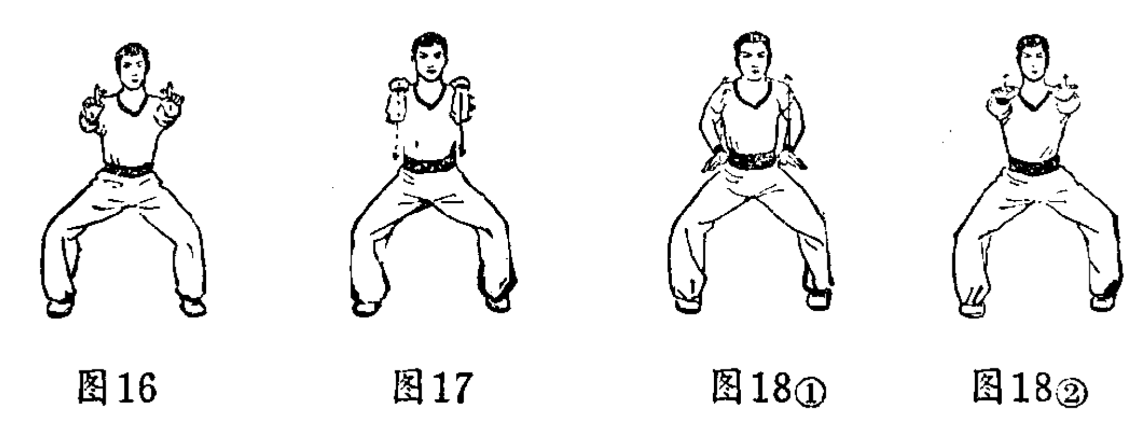


图16　　图17　　图18①　　图18②

19. 马步双挑掌

双腕向下一沉，屈腕。双手四指指尖朝天，掌心向前，眼看双掌（图19）。

20. 马步双插拳

双掌变拳，双手交叉在腹前，右手在前，左手在内，眼看双手（图20）。

21. 马步双挂拳

以拳背为力点，拳心向内，双拳向左右一分，挂拳打出，拳心向上，眼看右拳（图21）。

22. 虚步双抱掌

双拳收抱回腰侧，左脚曲膝支持体重，右脚曲膝脚尖点地成右虚步。身向右转，眼向右视（图22）。

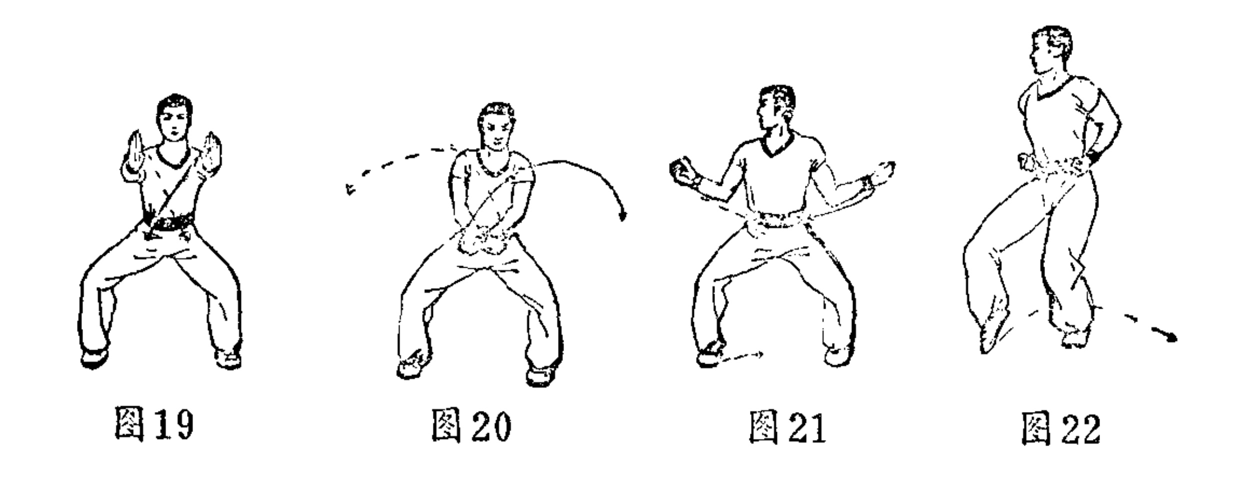


图19　图20　图21　图22

23. 抱拳后插步

上肢不动，右脚向左脚后方插入，用前脚掌着地，后脚跟离地，双腿曲膝成左插步，眼向右视（图23）。

24. 右铲腿

左脚直立，支持体重。右腿提起，用右脚外侧（小趾一侧）向右方直铲而出，眼看右脚（图24）。

25. 弓步左膀手滚桥

右脚向前落地屈膝，左腿挺直成右弓步。右拳变掌，从腰侧向左方一拍，停于左胸侧，掌心向左。左拳变掌，肘关节微屈，左肘用左上臂向外膀出，身向右转，掌心向下，眼看左上臂(图25)。

26. 弓步双切掌

身体向左转，双掌向左撇去(掌心向下)。右臂屈肘，左脚屈膝，右脚挺直成左弓步，眼看左掌（图26)。

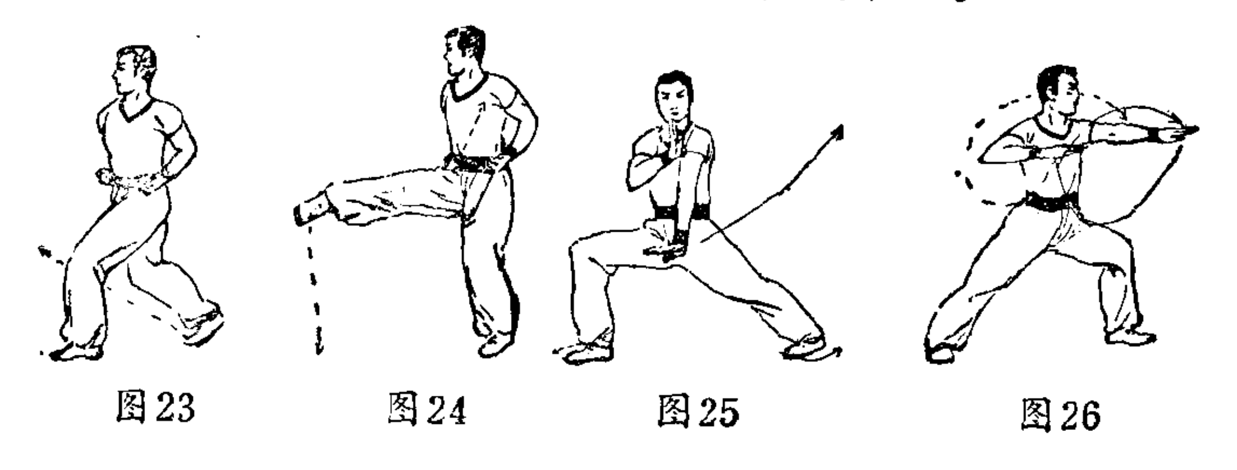


图23　图24　图25　图26

27. 弓步双挂拳

双掌变拳，屈肘向右、向上、向前用挂捶向下打，高与脸部齐平。拳心向里，眼看左拳（图27)。

28. 弓步沉桥双标指

双拳变掌，转腕，双掌掌心向下，双手屈肘沉桥，用掌根为力点向下一拍（图28①)。

双掌掌心向下，双掌以指尖为力点，同时向前标出，指尖向前，眼看双掌（图28②）。

29. 虚步拨掌

双手转腕，双掌变拳收回腰部，右腿曲膝，支持体重。左脚退半步，曲膝，脚跟离地，脚尖点地成左虚步，眼看前方（图29）。

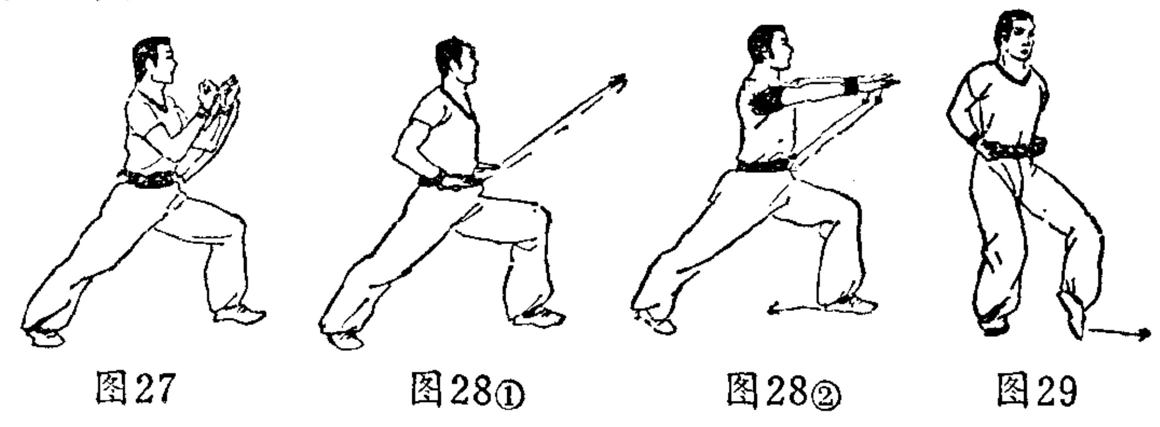


图27　图28①　图28②　图29

30. 弓步拨掌

左脚向前落步，曲膝。右腿挺直成左弓步，眼向前平视图30①）。身向右转，右腿曲膝，左腿挺直成右弓步。左拳变掌，指尖向右前方推出，向左拨。转腕指尖向下，掌心向前，接着屈肘向后拨，眼看左掌（图30②）。右脚从左脚内侧过，向后插步，前脚掌着地，后脚跟离地，左手继续向后割，眼看左掌（图30③）。

31. 弓步推掌

右脚向前上步，曲膝。左腿挺直成右弓步，左掌掌心向前，指尖向左，以掌根为力点向前横掌（侧掌）推出，眼看左掌（图31）。

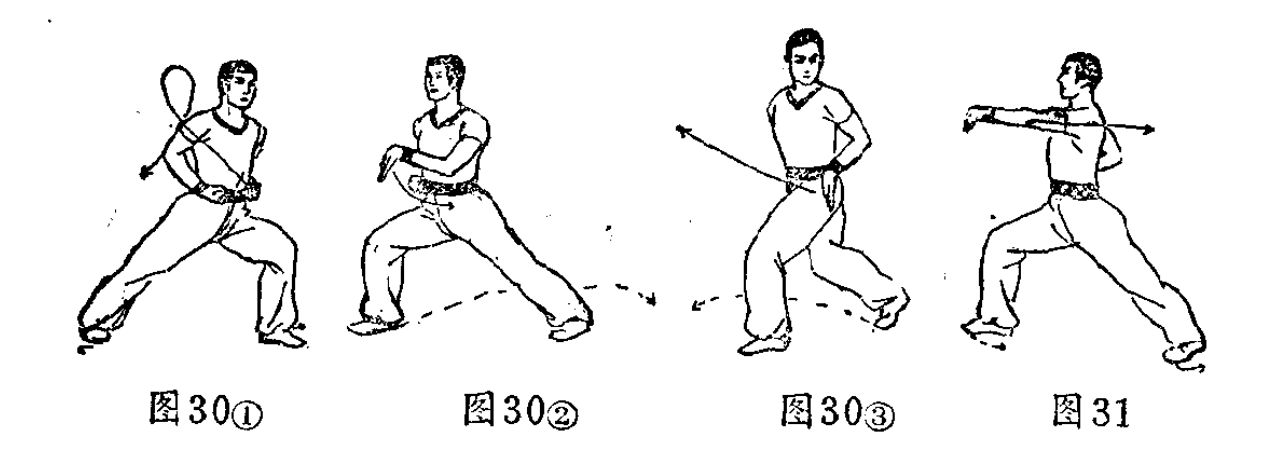


图30①　图30②　图30③　图31

32. 马步左撞肘

身向左转，两腿曲膝成马步。左掌握拳、拳心向下，屈肘以肘尖用力向左撞出，眼看左肘（图32）。

33. 弓步左标指

身向右转，左脚跟向后一蹬，挺直。右腿屈膝成右弓步，左拳变掌，掌心向下，指尖向前，向前方直标而出，眼看左掌（图33）。

34. 马步左拨掌

身向左转，成马步。右手握拳于腰，左掌乘转身之机，向下，向后一割，掌心向前，指尖向下，左肘屈曲，收于左腰侧，眼看左掌（图34）。

35. 马步左推掌

左掌掌心用力推出，在推的过程中转腕，使指尖转向上，高与肩平，眼看左掌（图35）。

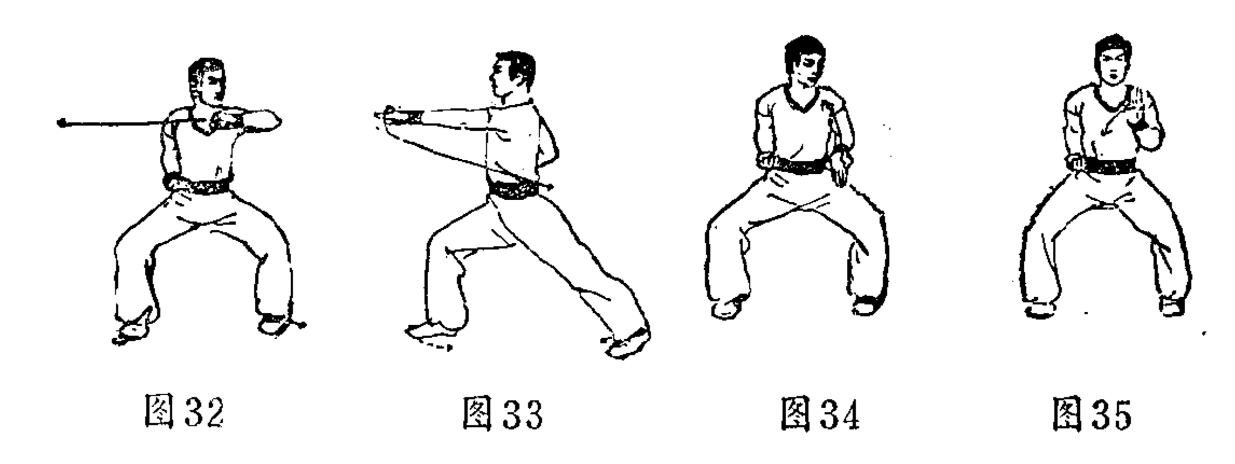


图32　　图33　　图34　　图35

36. 马步左挂拳

左掌变拳，先屈肘下降至腹前，然后左手用拳背向前方正面挂捶打出，肘部稍屈，这就是分金拳法，眼看左拳（图36）。

37. 虚步双抱拳

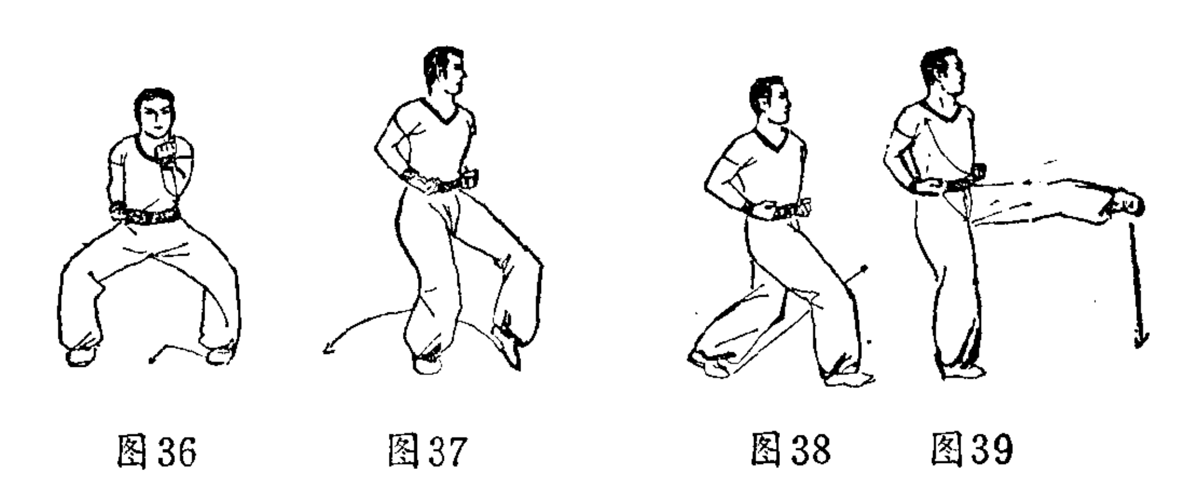
左拳收抱左腰侧，右脚曲膝支持体重。左脚曲膝脚尖点地成左虚步，身向左转，眼向左视（图37）。

38. 后插步

上肢不动，左脚向右脚后方插入，用前脚掌着地，脚跟离地，双腿曲膝成左插步，眼向左视（图38）。

39. 左铲腿

右脚直立，支持体重。左腿先曲膝提起后再用左脚外侧（小趾一侧）向左方直铲而出，高与膝平，眼看左脚（图39）。


图36　图37　图38　图39

40. 弓步右膀手滚桥

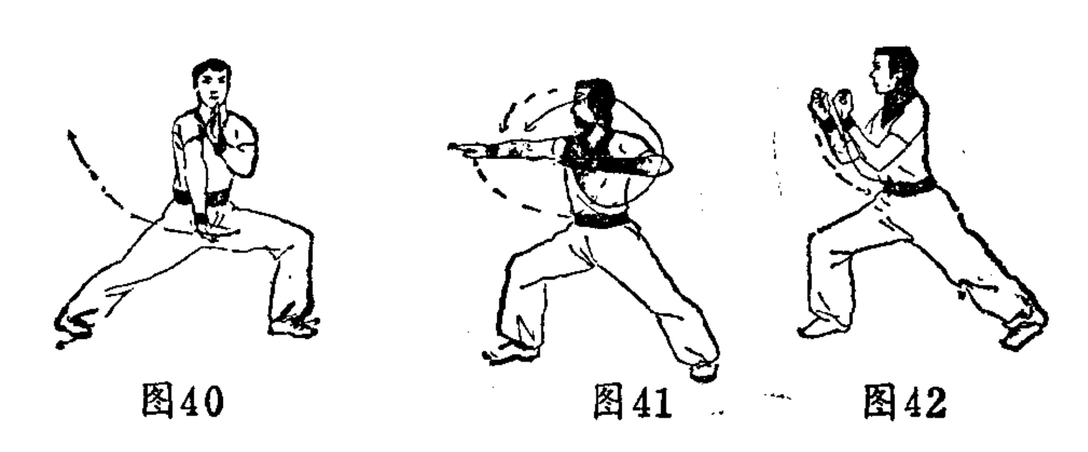
左脚向前落地屈膝，右腿挺直成左弓步。左拳变掌，从腰侧向右方一拍停于右胸侧，掌心向右，右拳变掌，右肘和右上臂向外膀出，身向左转，掌心向下，眼看右上臂（图40）。

41. 弓步双切掌

身体向右转，双掌向右撇去（掌心向下）。右臂微曲，左臂屈肘，右脚屈膝，左脚挺直成右弓步，眼看右掌（图41）。

42. 弓步双挂拳

双掌变拳，屈肘向右、向上、向前用挂捶向下打，高与脸部齐平。拳心向里，眼看右拳（图42）。


图40　图41　图42

43. 弓步沉桥双标指

双拳变掌，转腕，双掌掌心向下，双手屈肘沉桥用掌根为力点向下一拍（图43①）。双掌掌心向下，双掌以指尖为力点，同时向前标出。指尖向前，眼看双掌（图43②）。

44. 虚步拨掌

双手转腕，屈肘收回腰部。双掌变拳，左腿曲膝，支持体重。右脚退半步，曲膝，脚跟离地，脚尖点地成右虚步，眼看前方（图44）。

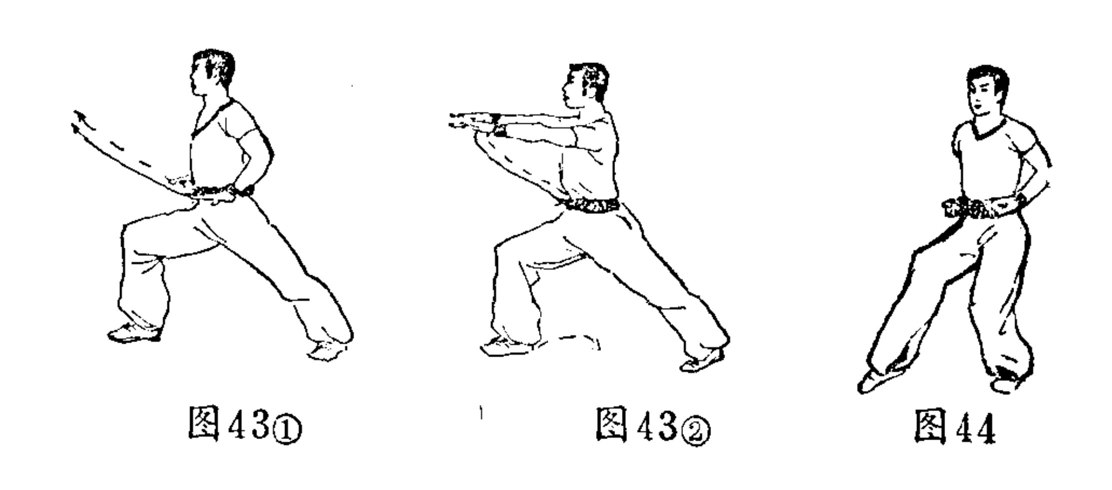


图43①　　图43②　　图44

45. 弓步拨掌

右脚向前落步，曲膝，左腿挺直成右弓步，眼向前平视（图45①）。身向左转，左腿曲膝，右腿挺直成左弓步。右拳变掌，指尖向上，向右前方推，向右拨。转腕，指尖向下，掌心向前（图45②）。接着屈肘向后拨（外割手），左脚从右脚内侧过向后插步，脚尖着地，脚跟离地，右手继续向后割，眼看右掌（图45③）。

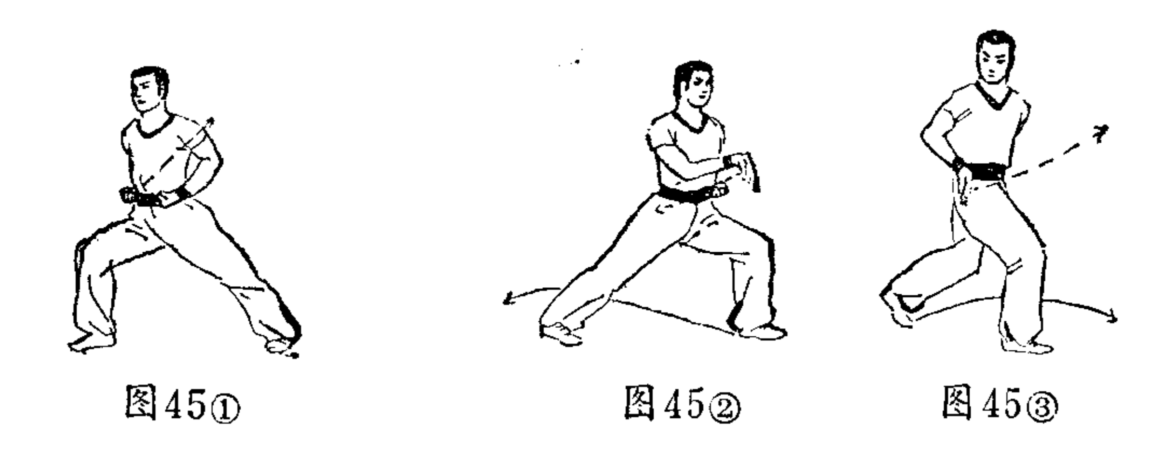


图45①　　图45②　　图45③

46. 弓步推掌

左脚向前上步，曲膝，右腿挺直成左弓步。右掌掌心向前，指尖向右，以掌根为力点向前横掌（侧掌）推出，眼看右掌（图46）。

47. 马步右撞肘

身向右转，右掌改握拳屈肘以肘尖用力向右撞出，眼看右肘（图47）。

48. 弓步右标指

身向左转，右脚跟向后一蹬，挺直，左腿屈膝成左弓步。右拳变掌，掌心向下，指尖向前，向前方直标而出，眼看右掌（图48）。

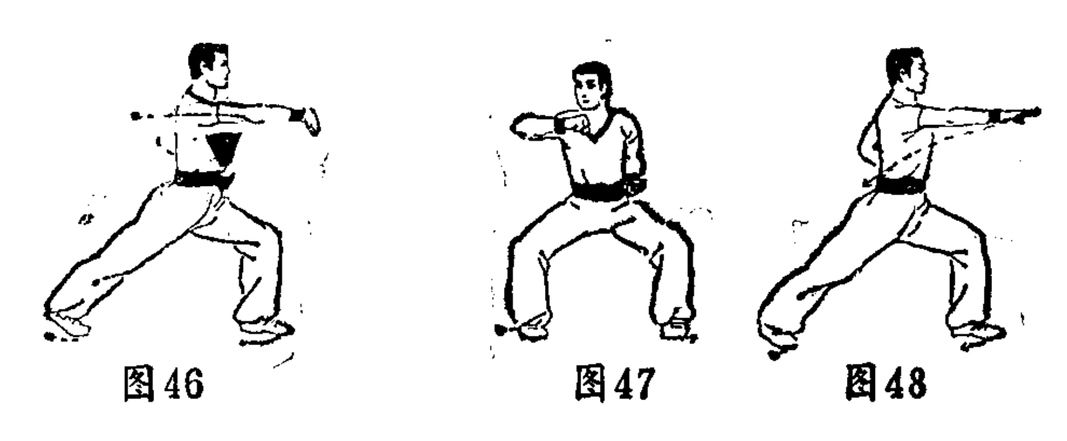


图46　　图47　　图48

49. 马步右拨掌

身向右转，成四平大马。左手握拳于腰，右掌乘转身之机向下，向后一割，掌心向前，指尖向下。右肘屈曲收于右腰侧，眼看右掌（图49）。

50. 马步左推掌

右掌掌心向前，用力推出，在推的过程中转腕，使指尖转向上，高与肩平，眼看右掌（图50）。

51. 马步右挂拳

右掌变拳，屈肘下降至腹前（图51①）。右手用拳背向前方正面挂捶打出，眼看右拳（图51②）。

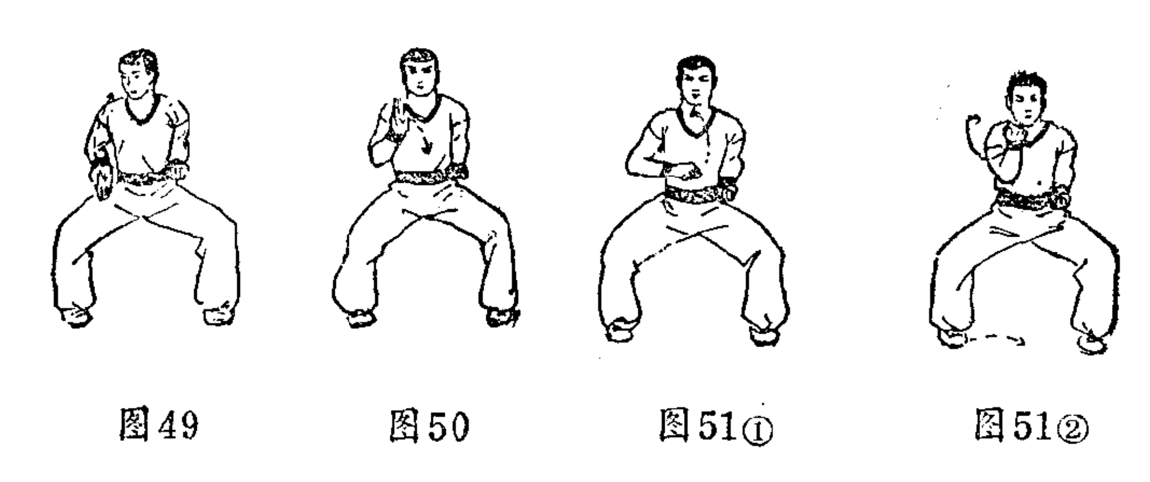


图49　图50　图51①　图51②

52. 虚步右截

身向右转，重心移于左脚，右脚收回一步，脚尖点地，脚跟离地，曲膝成右虚步。右拳变掌，屈肘以掌外沿一侧为力点向右截桥，指尖与眉同高，掌心向内，眼看右掌（图52）。接着右桥继续向左截。

53. 弓步双虎爪

双掌变虎爪(五指均第一、二指骨弯屈)，右脚向右上一步踏实，屈膝，左腿挺直成右弓步。右虎爪向上、向前、向下爪去，左虎爪亦向上、向前、向下爪去，眼看右爪（图53①)。左、右两爪继续向下、向左爪（图53②)。注：图53①、图53②重复做三次。

54. 弓步挑拳

身体向左转，双手从虎爪握成拳，向左一带，屈肘，拳心向下，停于左肩侧。左腿屈膝，右腿挺直成左弓步，眼看双拳（图54)。

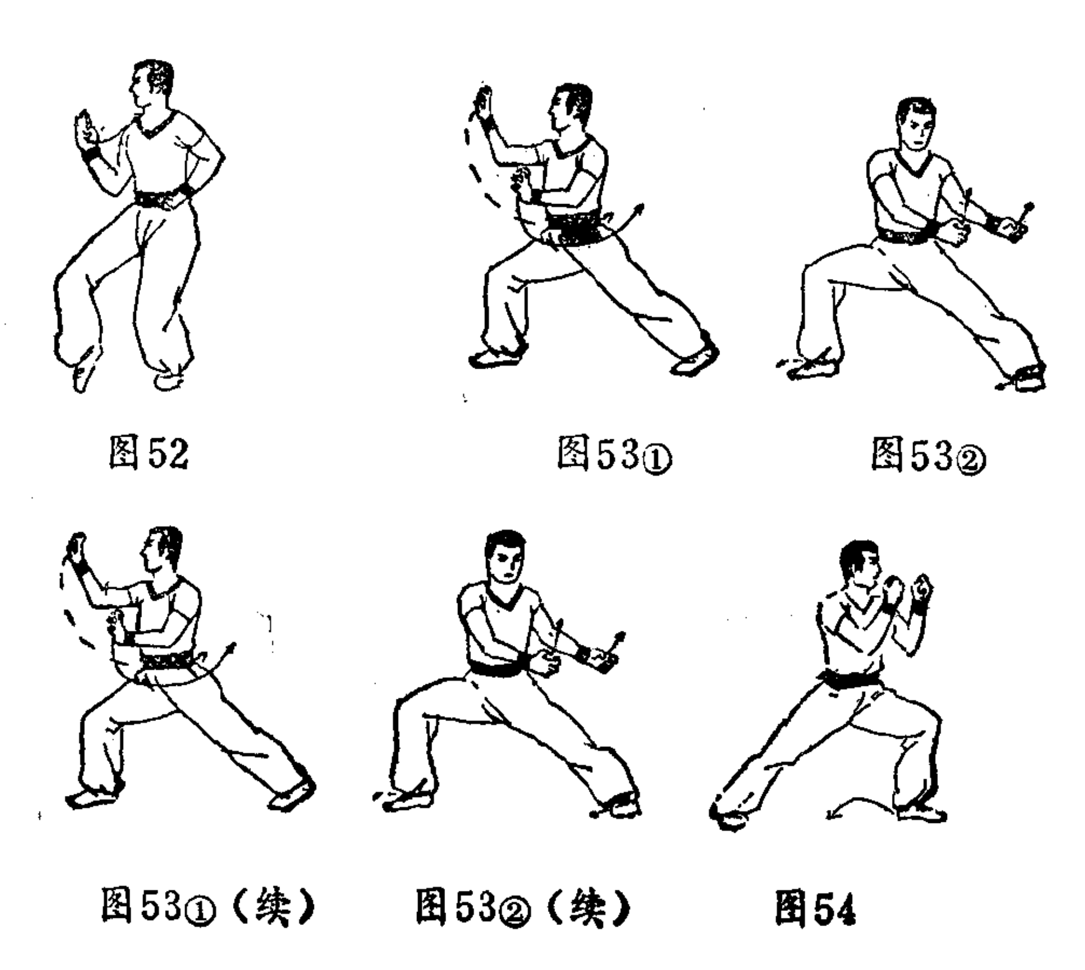


图52　图53①　图53②

图53①（续）　图53②（续）　图54

55. 虚步左截

重心移于右脚，曲膝，左脚收回一步，曲膝，脚尖点地成左虚步。右手收回腰部，左拳变掌，屈肘以掌外沿（小指一侧）向右截桥，指尖与眉同高，掌心向内，眼看左掌（图55①）。接着左桥继续向右截（图55②）。

56. 弓步双虎爪

左、右手变虎爪，左脚向左上一步，屈膝成左弓步。左虎爪向上、向前、向下爪去，右虎爪亦向上、向前、向下爪去，眼看左爪（图56①）。左、右两爪继续向下、向后爪（图56②）。注：图56①、图56②重复做三次。

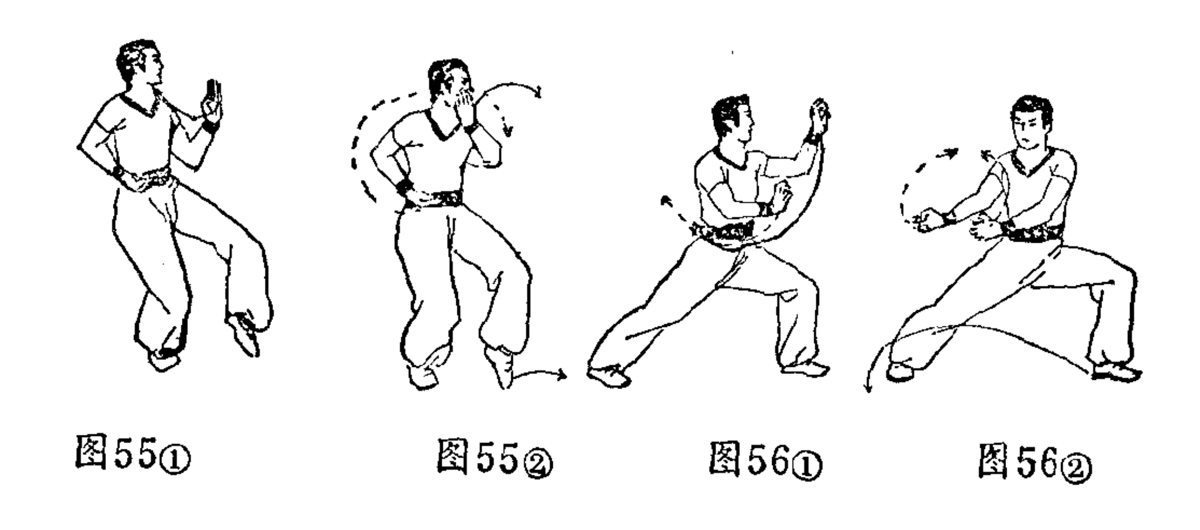


图55①　　图55②　　图56①　　图56②

57. 上步挑拳

双手从虎爪转握成拳，身体向右转时向右一带，拳心向下。左脚在右脚前方落步成左扭步，右脚脚尖着地，脚跟离地，眼看双手（图57）。

58. 弓步双切掌

右脚向前上一步屈膝成右弓步，双拳变掌，向前斜方用小指一侧用力向下切，眼看双掌（图58）。

59. 弓步外格掌

下肢不动，左掌臂外旋向上挑，向外格，掌心向面部，指尖向上，高与眼齐，眼看左掌（图59）。

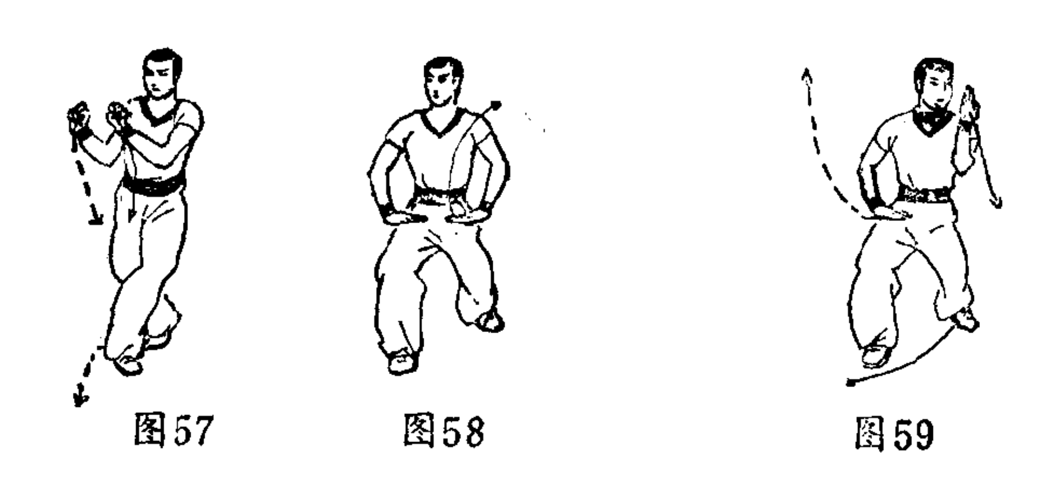


图57　图58　图59

60. 扭步右劈掌

左脚向前上一步位于右脚前方，两腿屈膝，右脚脚尖着地，脚跟离地，成左扭步。右掌上举，左掌下落，眼看右掌（图60①）。右掌下劈，左掌掌心接住右前臂，右掌掌心向左，眼看右掌（图60②）。

61. 弓步双挂拳

左脚向后退一步挺直，右脚屈膝成右弓步，双掌变拳，屈肘向前挂落，眼看双拳（图61）。

62. 马步双虎爪

身体向左转成马步，双拳变虎爪，双手屈肘，双爪停于左、右肩上，眼看右前方（图62）。

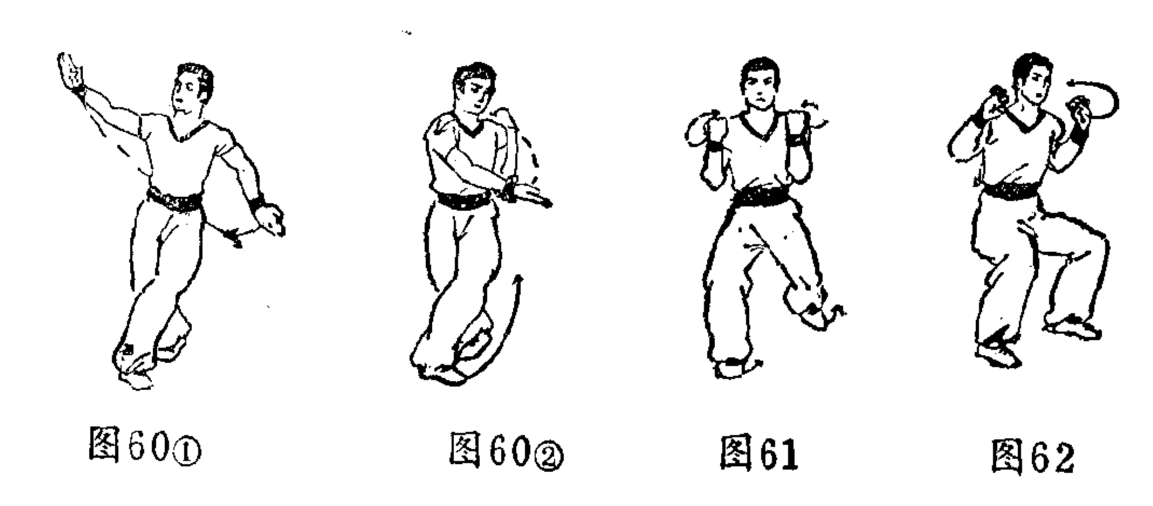


图60① 图60② 图61 图62

63. 弓步左贯拳

身体右转，右爪变拳收于腰侧，左爪变拳向前横圈屈肘，高与太阳穴平。拳心向外，沉肘，眼看左拳（图63）。

64. 弓步右抛拳

左拳收回腰部，右拳用拳面向上抛出，高与下颏同高，眼看右拳（图64）。



图63



图64

65. 进步左担肘

左脚向后挺直，右腿曲膝，向前上步，成右弓步。身向右转，右拳变虎爪屈肘向前一伏成横屈肘，左手用前臂向上抛，身体向右转，眼看前方（图65）。

66. 进步右担肘

身向左转，左脚向前上一步，曲膝，右脚亦向前拖上一步，挺直成左弓步。身向左转，左爪横提于胸前，右手屈肘，用前臂向上抛，眼看前方（图66）。接着从图65—图66重复做四次。

67. 转身双切掌

右脚从左脚后插向左脚左方，身体向右转，屈膝成马步。双爪变拳，上撞拳后变掌向下切，掌心向内（图67）。

图67实际的方向是背向读者，因两手动作看不见，故画其背视图，以便读者看清。

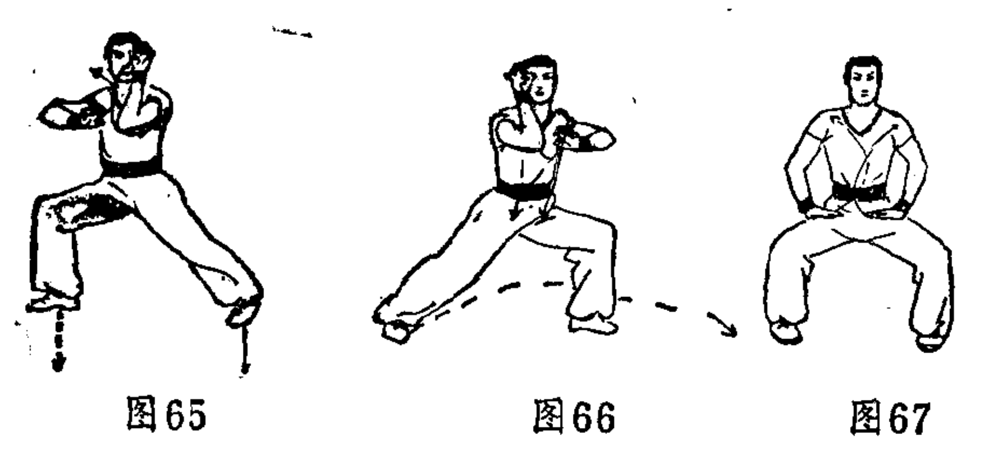


图65　　图66　　图67

68. 马步双挂拳

两掌变拳，以拳面为力点，屈肘向上（图68① 其实际方向是背向读者）。继续向左、右两边挂捶打落，拳心向上（图68②）。

69. 马步合掌

下肢不动，双拳变掌，分别向下、向里、向上在胸前屈肘合掌(两掌掌心相贴)指尖向上，眼看双掌（图69其实际方向是背对读者)。

70. 马步分掌

双掌向左、右两边分开，掌心向前，掌指向上，两掌与肩同宽，眼看右掌(图70)。

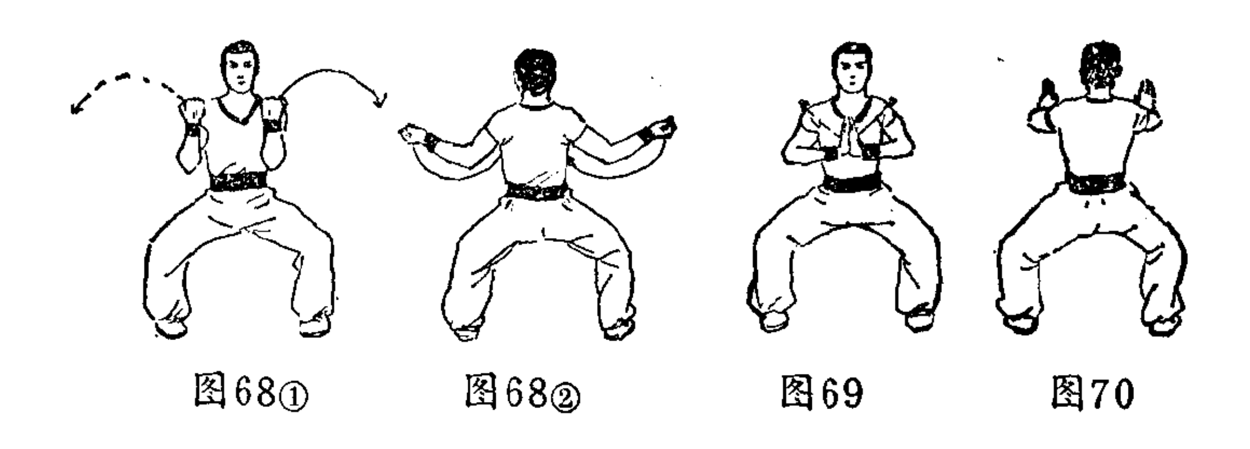


图68①　图68②　图69　图70

71. 马步三推掌

双掌变单指撑天(除食指直竖外，其余四指屈曲)。两肘下沉，屈腕，双掌向前推出，用内劲直达指尖，眼看双指，两手屈肘下沉收回胸侧(图71)，然后向前推掌，重复三次。

72. 马步标指

标串掌法即是沉桥标指，做完第三次株桥后，双掌掌心向下一拍，用指掌向前直标而出（图72)。

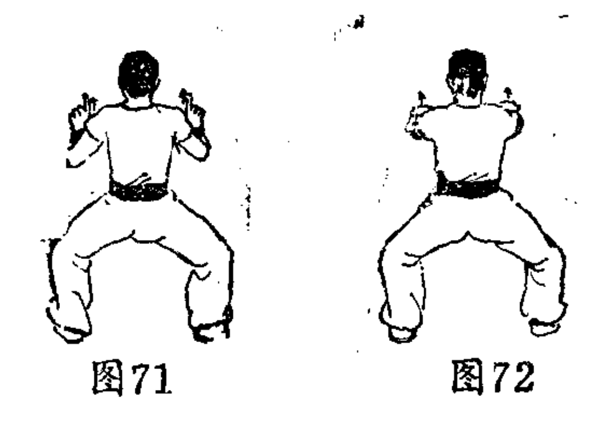


图71　　图72

73. 马步挑掌

双腕向下一沉，屈腕，双手四指撑天，掌心向前（图73）。

74. 马步双插拳

双手交叉于腹前，双掌变拳，右手在前，左手在内（图74）。

75. 弓步双拨掌

两拳变掌，以掌外沿（小指一侧）为力点，掌心向内，双掌分别向左、右后方拨去（割手）。屈肘，掌与胸部同高，眼看右掌（图75）。

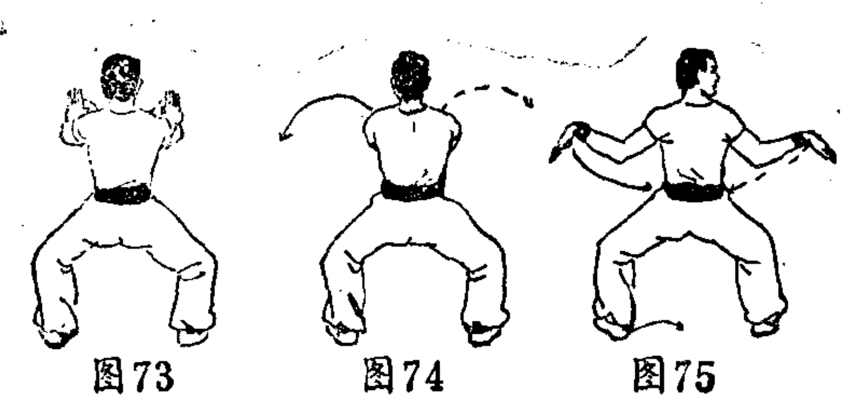


图73　　图74　　图75

76. 双叠掌推掌

重心移于右脚，曲膝，左脚脚尖点地，脚跟离地，曲膝成左虚步，双手屈肘，右掌收回右腰侧，掌心向前，指尖向下，左掌在上，指尖向上，掌心向后，眼看双掌（图76①其实际方向是背对读者）。接着左脚向前上一步，曲膝成左弓步。双掌从右腰侧向前推出，掌心向前，右掌指尖向上，左掌指尖向下，眼看右掌（图76②）。

77. 转身双蝶掌、推掌

左脚曲膝支持体重，身向右转，右腿曲膝，脚尖点地成右虚步。左掌收回左腰侧，右掌在上，掌心向后，指尖向上，左掌在下，指尖向下，掌心向前，眼看右掌（图77①其实际方向是背对读者）。右脚向前上一步，曲膝成右弓步，双掌向前方推出，掌心向前，左掌在上，指尖向上，右掌在下，指尖向下，眼看双掌（图77②）。

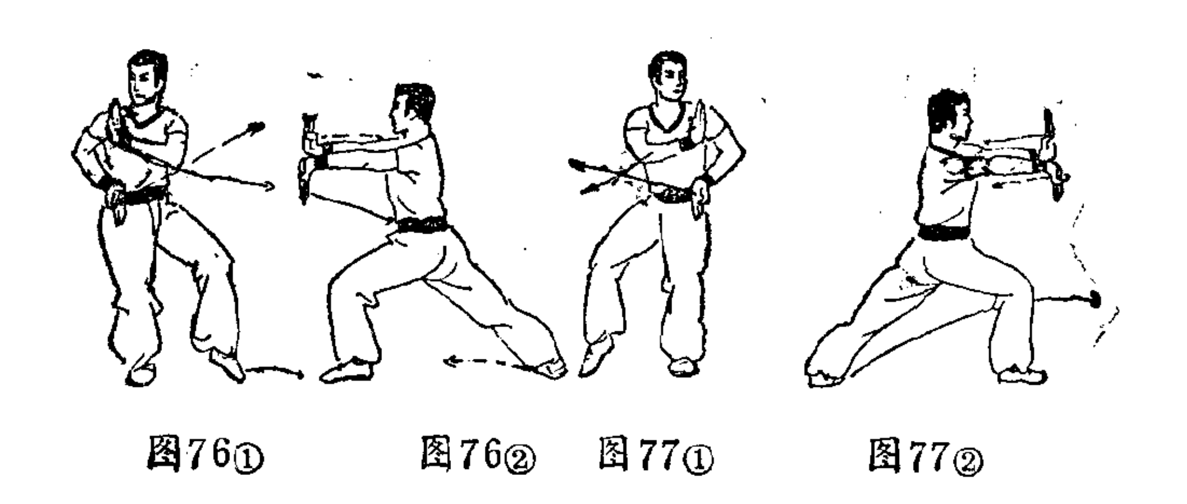


图76①　图76②　图77①　图77②

78. 横撇掌、前扫腿

右手屈肘收于胸前，掌心向下，左掌从右上臂上穿过向后横扫，掌心向下。右腿屈膝，左腿伸直，从外向里、向前横扫，眼看左掌（图78此图是右侧视图，以方便读者看清，实际方向是只看到右手、右脚，而左手、左脚只看 见 一 小 部分，请读者留意）。



79. 弓步双切掌

重心移于右脚，左脚向后方上一步曲膝成左弓步，两掌屈肘以掌外侧向下切出，掌心向下，眼看双掌(图79)。

80. 弓步外格掌

左掌向上、向外格，掌心向里，拇指一侧向外，右掌向下、向外切出，掌心向里，眼看左掌（图80)。

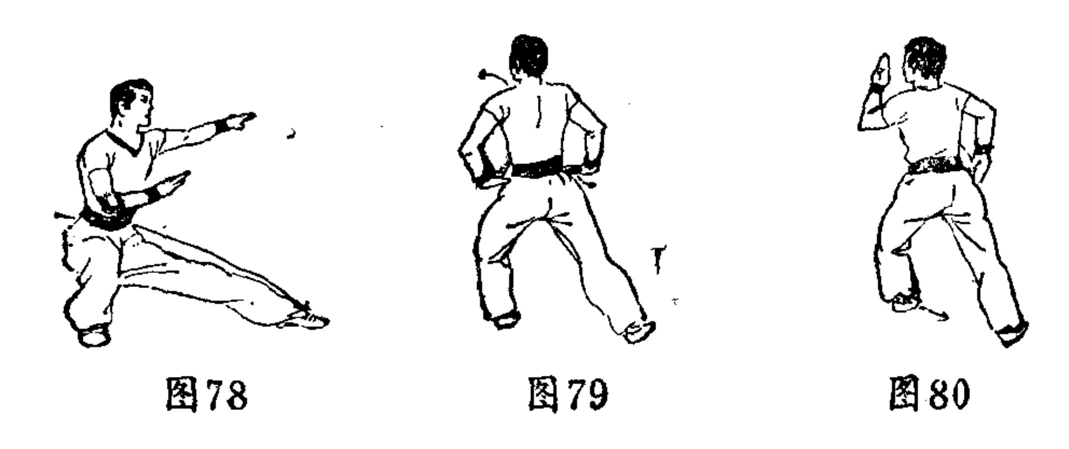


图78　图79　图80



81. 虚步双切掌

重心移于右脚，曲膝，支持全身体重。左脚收回半步，曲膝，脚尖点地，脚跟离地，成左虚步。左手臂内旋使掌心

从向面部转为向下，用掌外沿为力点向前横切，指尖向右方，右手屈肘，用拇指一侧为力点向左方横切，掌心向下，停在左胸前（即千字手），眼看左掌（图81，此图是右侧视图，实际方向是背向读者）。

82. 弓步架切掌

左脚向前上步，曲膝，右腿挺直成左弓步。左手屈肘上架，掌心向上，小指一侧斜向后方。右掌用掌外沿为力点向前切出，掌心向下，指尖向左，眼看右掌（图82此图的实际方向是背对读者。画出它的右侧视图是为了便于读者看清双手动作）。

83. 上步双挂拳

重心移于右脚，屈膝，左脚脚尖点地，屈膝成左虚步。右掌变拳屈肘收于身右侧，右上臂与地面平行，拳心向里，上臂与前臂成直角。左拳变拳屈肘，拳心向下，在右肘尖内侧（图83①）。左脚向前上一步屈膝成左弓步，右膝挺直。双拳从后向前屈肘挂落，拳与面部同高，拳心向内，力点在拳背，眼看双拳（图83②）。

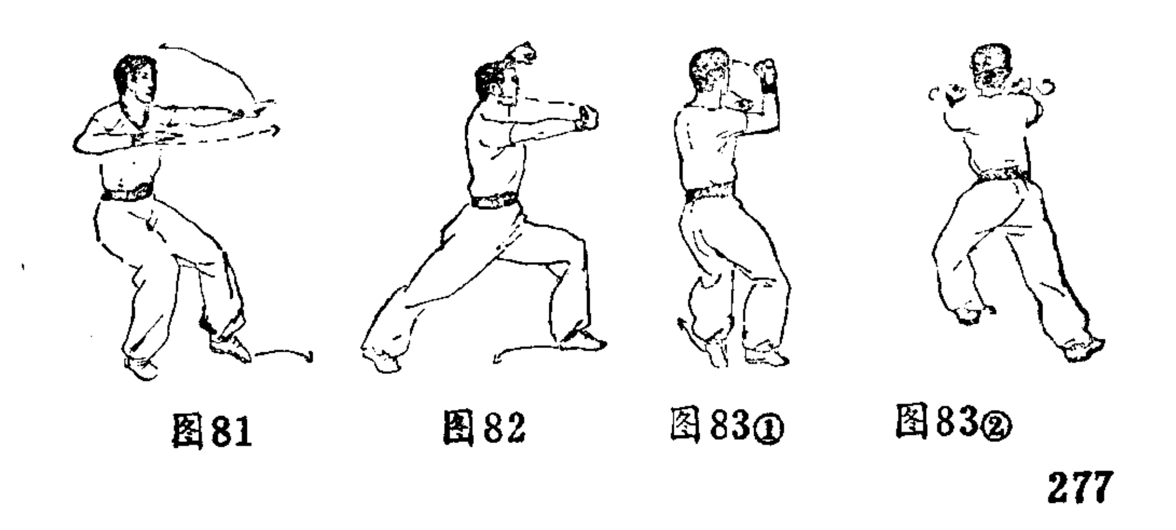


图81　图82　图83①　图83②

84. 马步双虎爪

身向右转成马步，两拳变虎爪屈肘于肩外侧，爪心向上，眼看左爪（图84）。

85. 双贯拳、左抛拳

右脚跟向后蹬，挺直，身向左转成左弓步。两爪变拳，分别从左、右向前横圈，高与太阳穴平，拳心向前方，力点在拳背第三节指骨，眼看双拳，两肘微屈（图85①）。左拳收回于左腰用拳心向里屈肘，力点在拳面，斜向上抛。右拳下降与肩平，下肢不动，眼看右拳（图85②此图实际方向是背对读者，现是右侧视图）。

86. 弓步、按掌、冲拳

右脚上前一步，左脚跟随进一步，仍然成左弓步。左抛捶变掌向下伏手，掌心向下，右拳收回再向前一拳冲出，高与肩平，拳心向下，眼看右拳（图86此图实际方向是背对读者，现是右侧视图）。

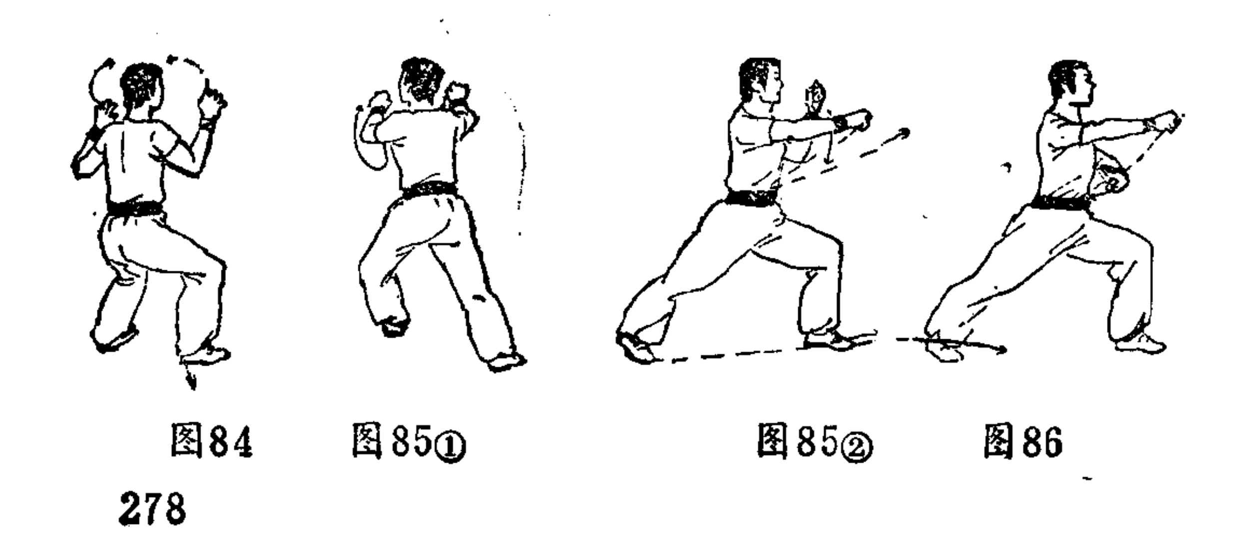


图84　图85①　图85②　图86

87. 转身左撞肘

左掌握拳和右拳一起收回腰部屈肘（图87①此图实际方向是背对读者）。

身体向右转，右脚向后方退一步，屈膝，左脚向后蹬，挺直。右肘屈曲，拳心向下，用肘尖向前一撞而出，眼看右肘（图87②）。

88. 双蝶掌、推掌

左脚屈膝，支持体重，右脚向后稍退，脚尖着地，脚跟离地屈膝成右虚步，身向右转，上肢不动（图88①）。右手屈肘，右拳变掌、屈腕，掌心向前，指尖向下，右掌向外拨。左手屈肘，左拳变掌，掌心向右，指尖向上，收于右胸侧成虚步蝶掌，眼看左掌（图88②）。右脚上前一步落步屈膝，左腿伸直，成右弓步。双掌同时向前推出，左掌在上，右掌在下，双掌掌心向前，眼看双掌（图88③）。

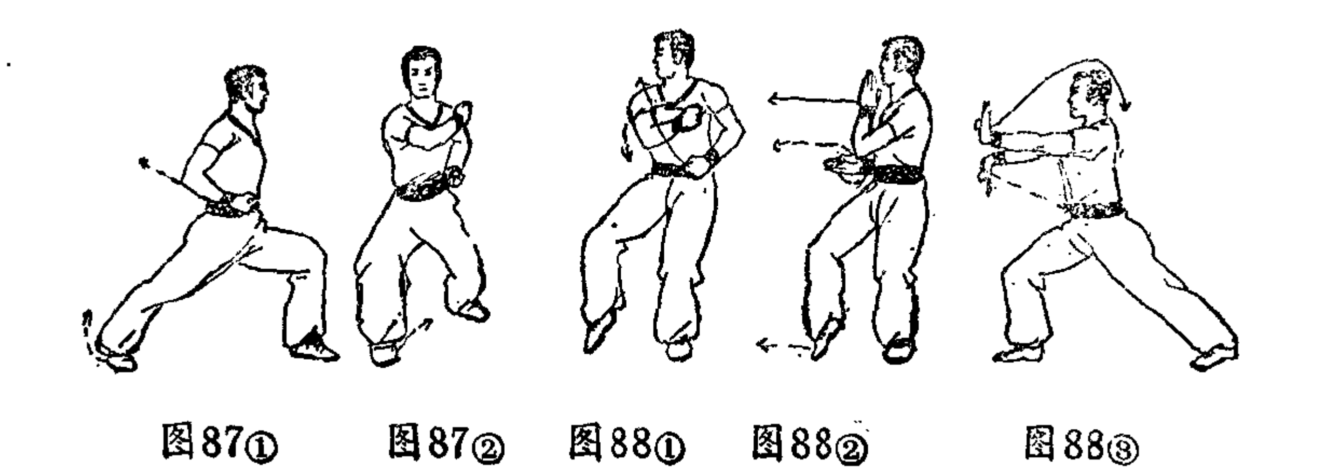


图87①　图87②　图88①　图88②　图88③

89．弓步、左撞拳

身向左转，左掌变拳，向左方一捶挂落，拳心向里，肘部微屈。右掌变拳，收于右腰侧，眼看左拳，下肢不动（图89）。

90．麒麟步蝶掌

身向左转，右脚向左盖步，屈膝，左脚前脚掌着地，脚跟离地，屈膝（图90①）。下肢不动，两拳变掌，右掌向下扫，掌心向后，左掌从上、向下、向后扫，眼看双掌（图90②）。左手屈肘，左掌收在右胸侧，掌心向后，掌尖向上。右手屈肘，收于右腰侧，掌心向前，掌尖向下（图90③）。左脚上前一步，屈膝成左弓步，双掌向前推出，眼看双掌（图90④）。

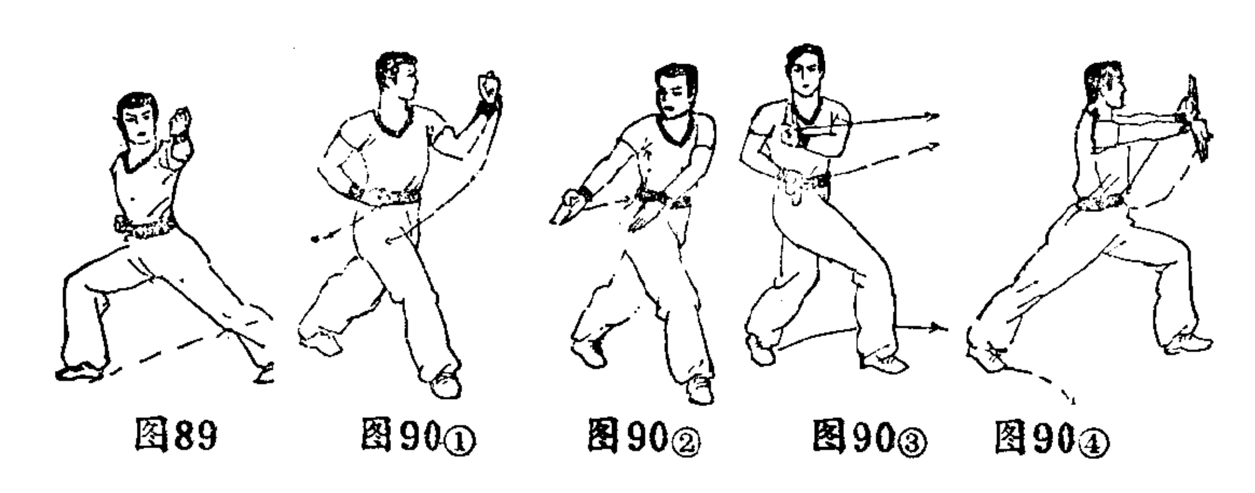


图89　图90①　图90②　图90③　图90④

91．弓步、右上抽、左冲拳

身向右转，右脚向右前方上一步，屈膝，左腿挺直成右弓步。右掌变拳，屈肘上抽，拳心向里，左掌变拳收回左腰侧（图91①）。左拳从腰间向右前方直冲而出，与肩同高，

眼看左拳(图91②)，这就是夹木槌。

92. 转步、左上抽、右冲拳

身向左转，左脚向左前方上一步，屈膝，右腿挺直成左弓步。左手屈肘上抽拳，拳心向里，右拳从右抽拳收回右腰侧(图92①)。右拳从腰间向左前方直冲而出，眼看右拳(图92②)，左、右连续做就称为连环夹木槌。

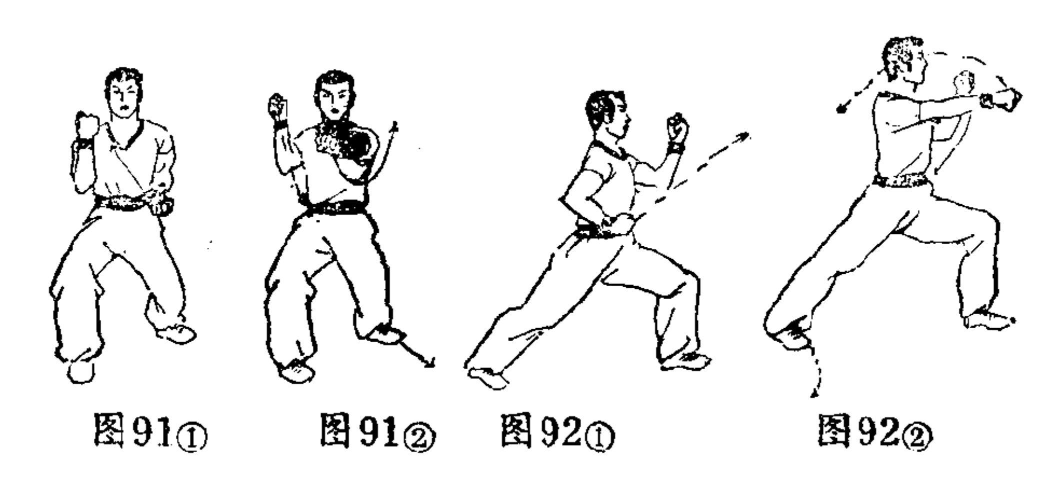


图91①　图91②　图92①　图92②

93. 上步挂冲拳

身向右转，右脚向右方上步、屈膝，左脚挺直成右弓步，右手屈肘，用拳背向右方挂打，拳心向里，拳背向下，高与面部平。左拳收回左腰间，眼看右拳(图93①)。右拳收回右腰间，左拳向右方直冲而出，拳心向下，下肢不动，眼看左拳（图93②)。

94. 弓步、左挂、右冲拳

身体向左转，左脚屈膝，右腿挺直成左弓步。左手屈肘向上、向后、向下挂打，拳心向里，拳背向下，右拳不动，眼看左拳(图94①)。左拳收抱回左腰间，右拳向左方直冲而

出，高与肩平，拳心向下，眼看右拳（图94②）。

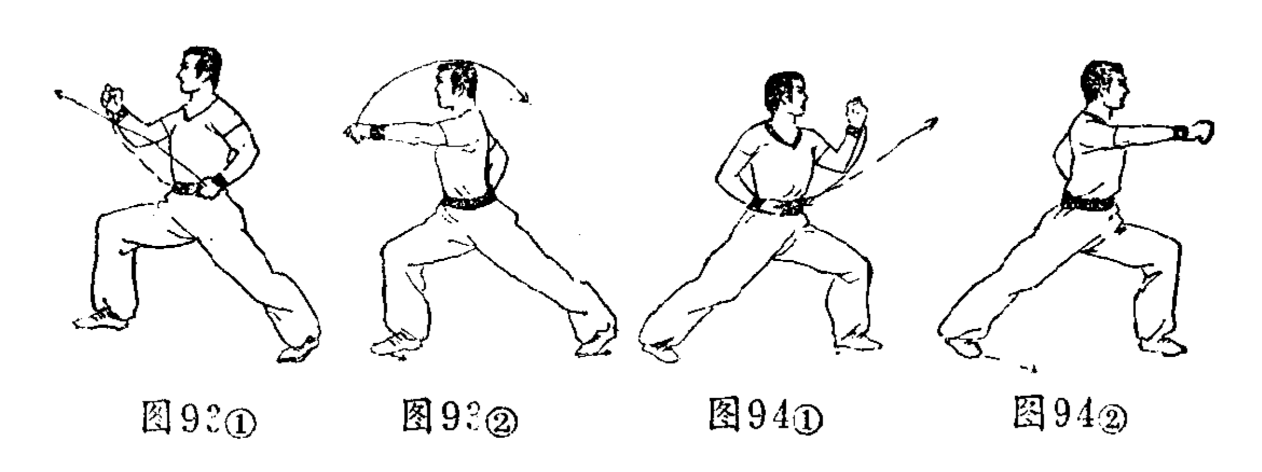


图93①　　图93②　　图94①　　图94②

95. 弓步、右挂、左冲拳

上肢不动，右脚向右上一步，屈膝，左腿挺直成右弓步（图95①）。右手屈肘向前，向下挂打，拳心向里，力点在拳背，拳背向下（图95②）。右挂拳收抱在右腰侧，左拳直冲而出，高与肩平，拳心向下，眼看左拳（图95③）。左、右前挂打捶成为一个品字形打法。

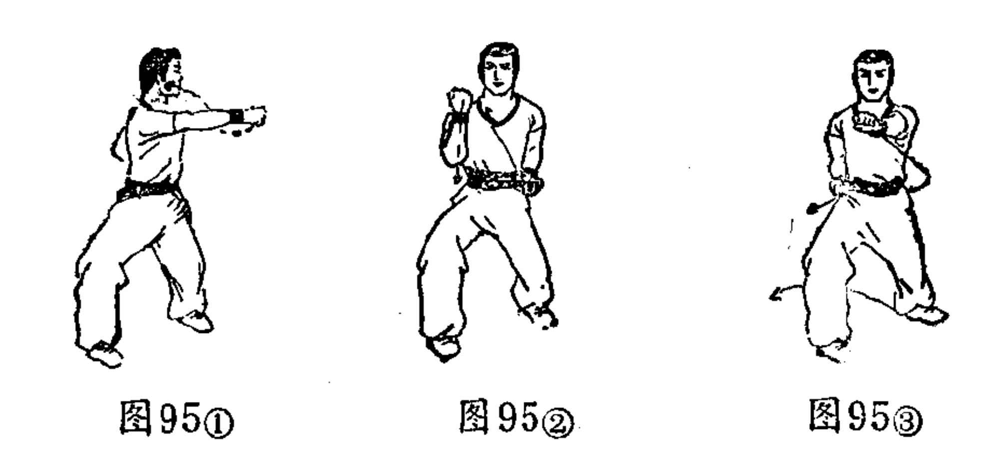


图95①　　图95②　　图95③

96. 马步、下切掌、冲拳

左脚向后稍退，身体向左转，两腿屈膝成马步。左拳变掌，以小指一侧为力点，掌心向下，向身后横扫，右拳不

动，眼看左掌(图96①)。左手屈肘，千字手收回前下方大腿上面。掌心向下，右脚根向后蹬挺直成左弓步，右拳向前一拳打出，高与肩平，眼看右拳(图96②此图实际方向是背对读者，现是右侧视图)。

97. 马步、撞肘、下切挂拳

右脚向前上一步，两腿曲膝成马步。右拳屈肘，拳心向里，用肘尖向前撞去。左掌掌心拍击右肘，眼看右肘尖（图97①）。下肢不动，右拳变掌，从左掌与身体之间向下，向外切出。掌心向后，力点在小指一侧，指尖向下，高与裆部平(即阴部、武术术语称之为裆部)，眼看右掌（图97②此图运动方向是面向后方(北)，现图所示是左侧方向，以便读者看动作)。

右掌握拳，屈肘从下向上，经左掌、胸前之间向外、向下挂落。拳心向里，拳背向下，力点在拳背，高与面部同高，眼看右拳〔图97②，此图运动方向是面向后方（北），现图所示是左侧方向〕。

以上三个动作要连贯一致，不要停顿。

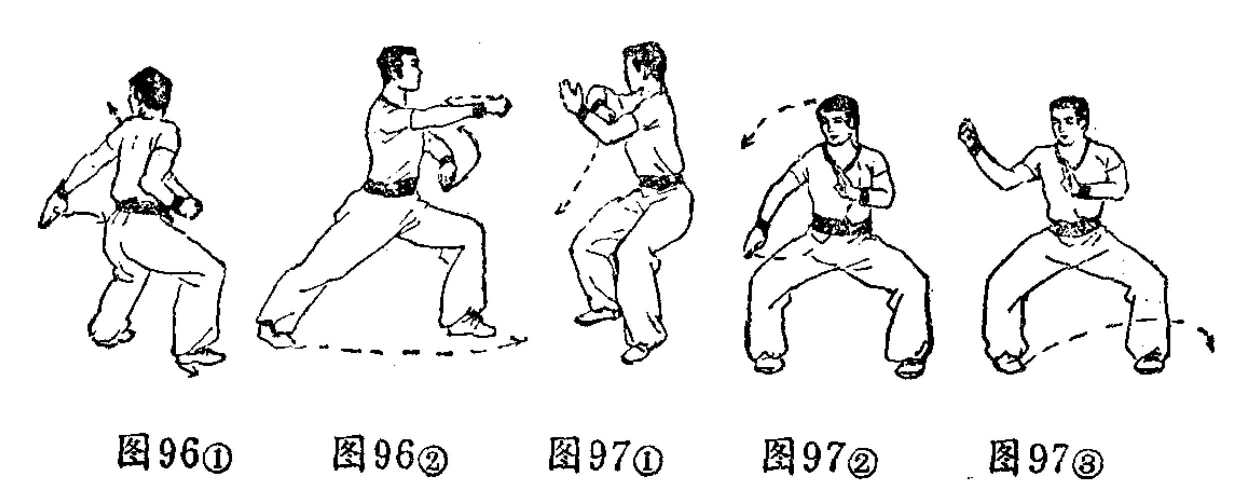


图96①　图96②　图97①　图97②　图97③

98. 马步、左右推掌

身向左转，重心移于左脚，右脚经左脚过成盖步。前脚掌着地，脚跟离地，两腿屈膝(图98①)。两手屈肘交叉于胸前，右手在前，左手在内，两掌变拳，眼看双拳交叉之处(图98②)。身向左转，左脚向左方上步，两腿屈膝成四平马步，两拳变掌，以小指一侧为力点，分别向左、右直臂推出。掌心向前，指尖向上，眼看右掌（图98③此图是右侧视图，实际上只能看到右脚右掌)。

99. 弓步、右推爪

右脚跟向后蹬，挺直，身体左转成弓步。左掌变拳收抱左腰间，右掌变爪向右用力推出，眼看右爪(图99)。

注：图98③至图101②除图100②外，实际方向都是背对读者，书中只以侧视图示于读者，请读者留意，以下不再一一标明。

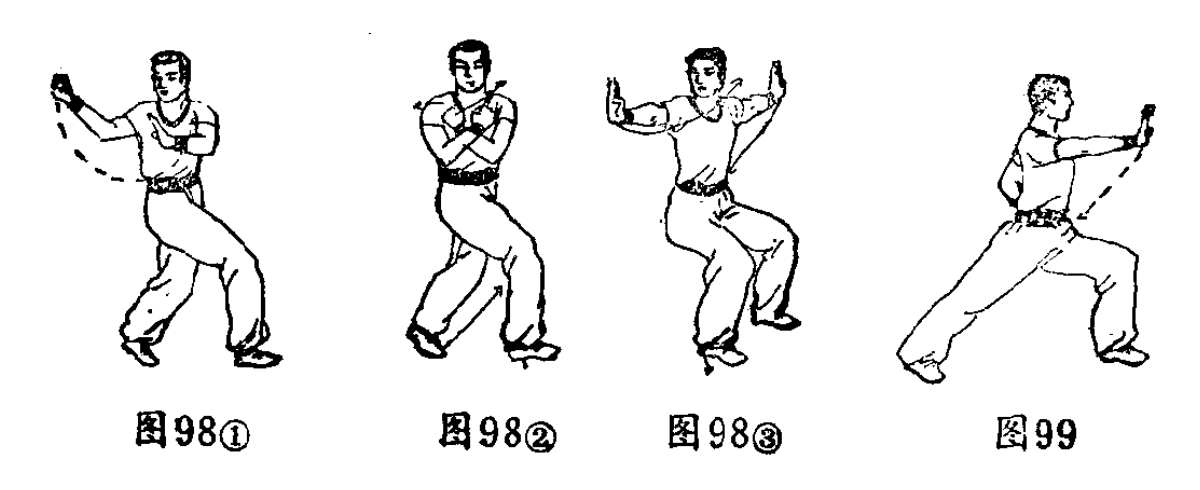


图98①　图98②　图98③　图99

100. 虎尾脚法

下肢不动，右虎爪向下拉，爪心向下，眼看右爪(图100①)。左脚脚尖外撇，左脚支持体重。右腿屈膝提起，用

脚跟向前用力蹬出，眼看右脚（图100②）。

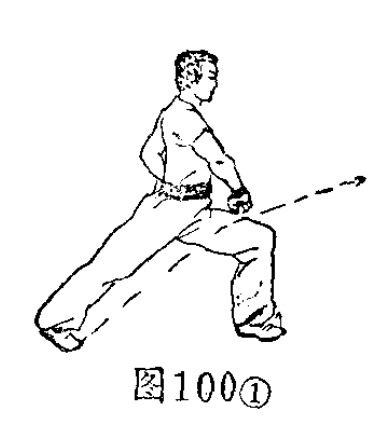


图100①



图100②

101. 弓步、左按掌

右脚向前落步，屈膝，左腿挺直成右弓步。右爪变拳收回腰部，眼向前看(图101①)。左脚上前一步屈膝，右腿挺直成左弓步，左拳变掌向下伏掌，掌心向下，眼看左掌(图101②)。右手变蛇形手(拇指、无名指、小指紧扣掌心，中指、食指伸直成八字形，两指距离和本人的两眼距离一样)，向前直插而出，高与双眼平，眼看右手（图101③)。

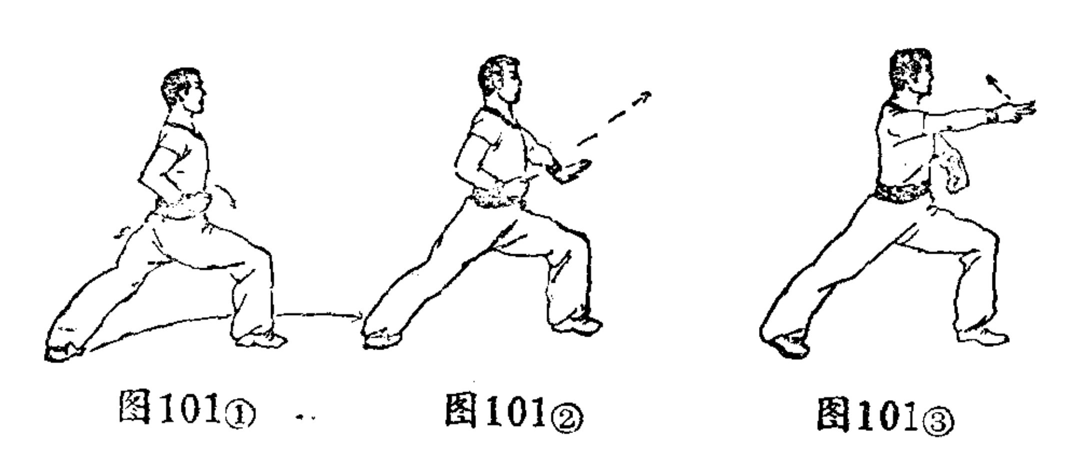


图101①　图101②　图101③

102. 弓步、上抽标指

右手屈肘收回，右指变掌屈腕(图102①)。右手沉桥，掌心向下，指尖用力向前标指，眼看右掌（图102②)。

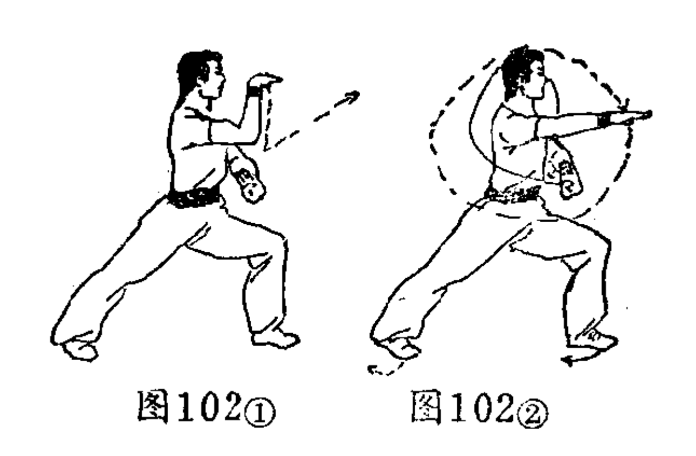


图102① 图102②

103. 上步双挂拳

身体向右转，右脚尖外撇，曲膝，左脚跟离地，前脚掌着地，曲膝成扭马。左、右掌变拳，从前、向下、向后、向上屈肘外挂，拳心向上，拳背向下，眼看右拳(图103①此图是右侧视图，其实际方向读者只看到右边身和右脚)。

右拳收抱右腰间，左拳从上向前、向下挂落，眼看左拳(图103②此图是右侧视图，其实际方向读者只看到左拳和右脚)。

左脚向左前方上一步，屈膝，右脚跟随上一步挺直成左弓步，左手直臂向下摆，拳眼向上，右拳从腰间直臂向前、向上抛，力点在拳背，拳心向下，眼看右拳（图103③)。

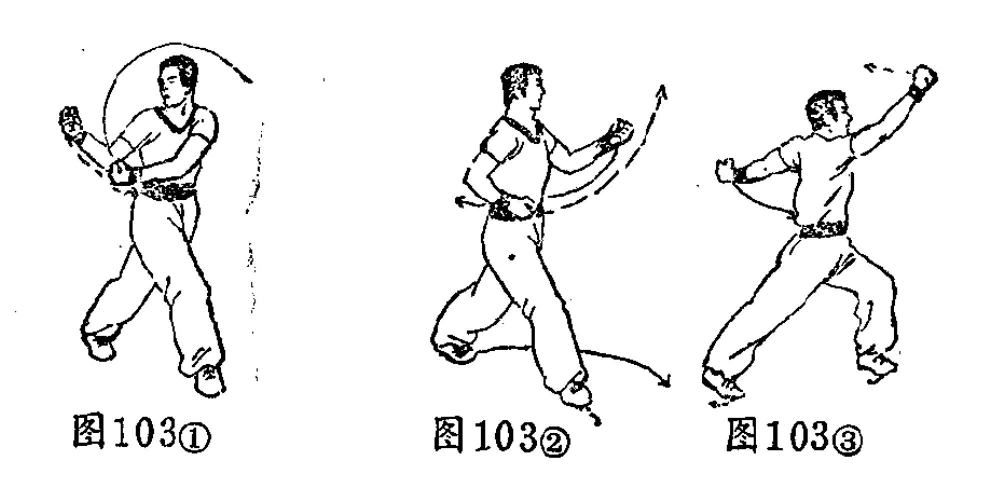


图103① 图103② 图103③

104. 马步上架掌

身向右转，两腿曲膝成四平马。左拳收抱左腰，右拳变掌，屈肘上架，掌心向上，眼看上方（图104）。

105. 弓步右推掌

身向左转，左脚尖外撇，屈膝，右脚跟向后蹬挺直成左弓步。右掌收回腰间成横掌（掌心向前，指尖向右，拇指一侧在上）向前一掌推出，眼看右掌（图105）。

106. 弓步左按掌

右掌变拳收回腰间，右脚向前上一步，屈膝，左腿挺直成右弓步。左拳变掌从腰间向左伸出，掌心向上，眼看左掌（图106①）。左掌向前、向下按。左肘微屈，掌心向下，小指一侧向前，眼看左掌（图106②）。

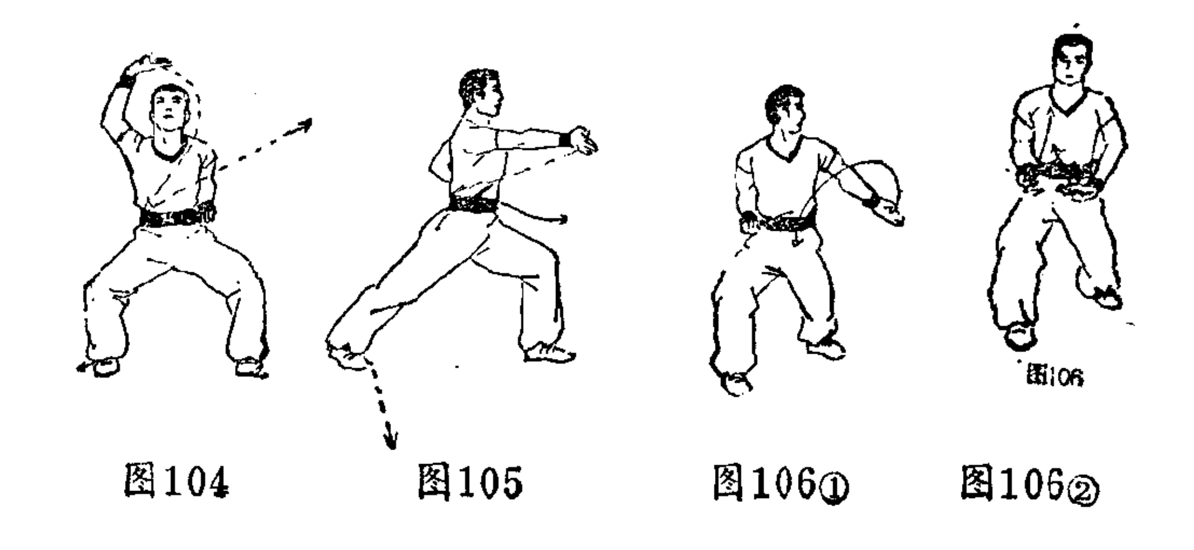


图104　图105　图106①　图106②

107．弓步双撞拳

左掌变拳收回左腰侧，右拳拳心向上，屈肘向前，向上冲出，拳面向前，而左拳位于右肘内侧，眼看右拳(图107)。

108，马步左冲拳

两腿曲膝向上跳(不要求跳得高)，身向右转，在空中换步，右脚在后，左脚在前落步(落步时先以左、右脚的前脚掌触及地面，曲膝，以免震伤后脑)，成四平马步。右拳屈肘收回右胸侧，拳心向里。左拳成日字拳(立拳，拳眼向上)，向前方直冲而出，与肩同高，眼看左拳(图108)。

109。弓步右冲拳

左脚向左后方退步，曲膝，身向左转，右脚脚跟向后蹬，挺直成左弓步。左拳收回左腰侧，右拳向前直冲，拳心向下，与肩同高，眼看右拳（图109)。

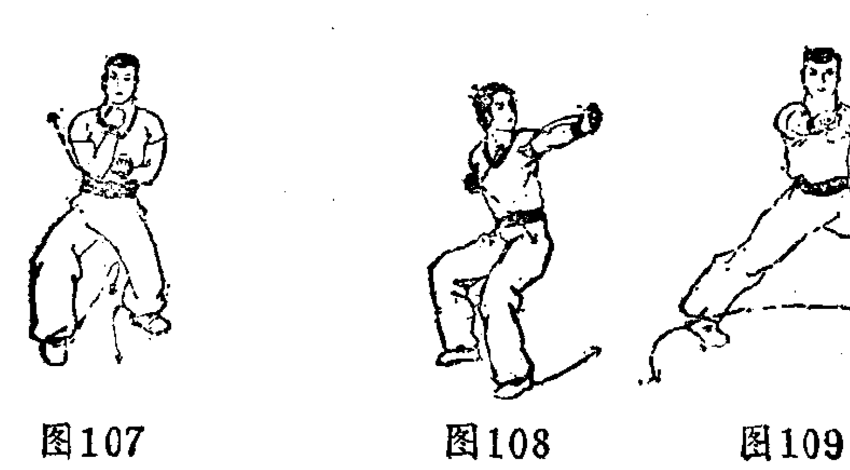


图107　　图108　　图109

110．双虎爪、后扫腿

左脚向前上步落在右脚前，脚尖外撇，两腿曲膝。右拳变掌，掌心向下横扫在左胸前，右臂屈肘。左拳变掌，掌心向上、向前、向上、向左、向后扫去，左臂屈肘，眼看左掌（图110①）。右脚支持体重，左脚向后勾弹（直腿，脚掌贴地，脚跟用力向下扫去）。右脚屈膝成右弓步，两掌变虎爪，右爪爪心向下、向前、向下按，屈肘停在腹部前面。左爪向前直爪而出，爪心向前和面部一样高，眼看左爪（图110②）。

111．转身双虎爪

身向右转，左脚跟离地，前脚掌着地，右脚尖外撇，两腿曲膝成右扭步。两爪向后爪去，屈肘，爪心向后，右爪在上与面部同高，左爪位于右胸侧（图111此图实际方向是背向读者）。

112．马步单指掌

身向左转，屈膝成四平马。右爪变拳收回右腰部，左爪变单指向左方推出，指尖向上，高与眼睛平，掌心向左前方，眼看左掌（图112）。



图110①　图110②　图111　图112

113. 虚步右切掌

左脚支持体重，右脚向右前方上步，曲膝，脚尖点地，脚跟离地成右虚步。左掌变拳收回左腰侧，右拳变掌，掌心向下，以掌外沿用力向右大腿上方切去，眼看右掌（图113）。

114. 虚步右托掌

右手屈肘，转腕使掌心向下转为向上，用掌外沿向上托，屈肘，眼看右掌（图114）。

115. 弓步左冲拳

右脚向右前方上步，曲膝，左腿挺直成右弓步。右手转腕使右掌向外、向下、向左、向上一抓握拳，眼看右拳（图115①）。右拳收回右腰部，左拳从左腰部向右前方直冲而出，眼看左拳（图115②）。

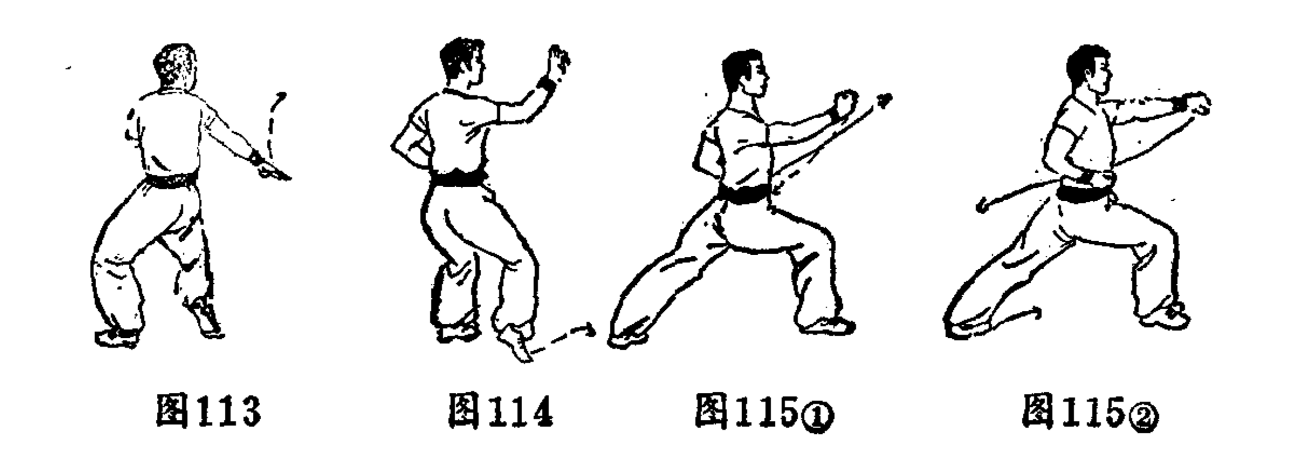


图113　图114　图115①　图115②

116. 虚步左切掌

右脚脚尖里扣，曲膝，支持体重。左脚向左前方上步，曲膝，脚尖点地，脚跟离地成左虚步。左拳变掌，掌心向下，用掌外沿向左大腿上方切去，眼看左掌(图116)。

117. 虚步左托掌

左手屈肘，转腕使掌心从下转向上，用掌外沿向上托上，屈肘，眼看左掌（图117）。

118. 弓步右冲拳

左脚向左前方上步，曲膝，右腿挺直成左弓步。左手转腕，使左掌向外、向下、向右、向上一抓握拳，眼看左拳（图118①）。左拳收回左腰部，右拳从右腰部向左前方直冲而出，眼看右拳（图118②）。

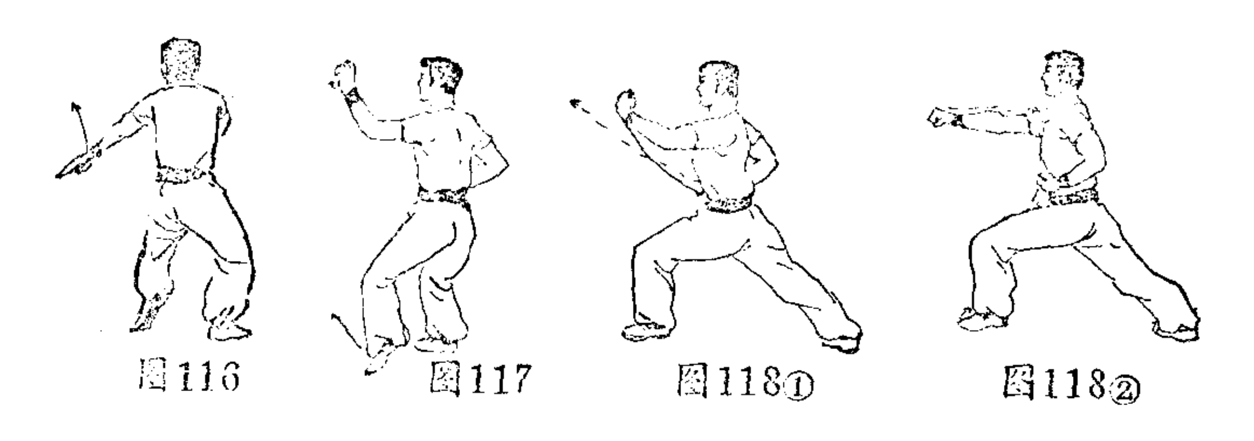


图116　图117　图118①　图118②

119. 麒麟步蝶掌

右脚尖外撇，曲膝，身向右转。左脚从右脚前经过往右盖步，曲膝，右脚跟离地，前脚掌着地。左拳变掌，屈腕，

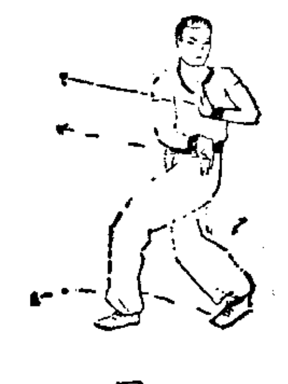
掌心向前，指尖向上，屈肘上提至左胸侧。右拳变掌，屈腕，掌心向后，指尖向下，屈肘收在左腰侧，眼看左掌（图119此图是背视图，为了使读者看清双掌的位置）。

120．弓步双推掌

右脚向右方上一步，曲膝，左腿挺直成右弓步。双掌向右方推出，左掌在上，指尖向上，右掌在下，指尖向下，两掌掌心向前．眼看双掌（图120）。

121．麒麟步蝶掌

左脚尖外撇，曲膝，支持全身体重，身向左转。右脚从左脚前经过往左盖步，曲膝，左脚跟离地，前脚掌着地，右掌从右向上、向前、向下落在右胸侧，屈肘，掌心向前，指尖向上。左掌从右向上、向前、向下屈肘在右腹前，掌心向后，指尖向下，眼看右掌（图121此图是背视图，为了使读者看清双掌的位置）。


图119

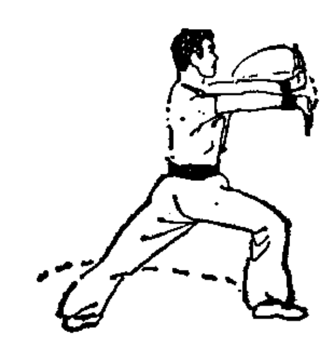

图120


图121

122. 上步双推掌

左脚向左方上一步，曲膝，右腿挺直成左弓步。双掌向左方推出，右掌在上，指尖向上，左掌在下，指尖向下，两掌掌心向前，眼看双掌（图122）。

123. 上步连环挂盖拳

身向右转，右脚向前上步，曲膝，左脚亦向前上步，挺直成右弓步。右掌变拳，以拳背为力点从左向上、向前挂拳打下，左掌变拳、眼看右拳(图123①)。右拳继续向下、向后挂去，左拳从后向上、向前、用拳心盖拳向下打，眼看左拳(图123②)。身向左转，左脚向前上一步，右脚亦跟随上步，挺直成左弓步。左手屈肘，左拳从前向右，向上、向前以拳背为力点向下挂拳打落。右拳拳心向上，从后向上，眼看左拳(图123③)。左拳继续向下、向后挂，拳心向里，左肘稍屈。右拳继续向前，以拳心为力点向下盖拳，眼看右拳(图123④)。右脚向前上步，曲膝，左脚跟着上步，挺直成右弓步。右手屈肘，右拳从前向左、向上、向前，以拳背为力点向下挂拳打落。左拳以拳心向上，从后向上，眼看右拳(图123⑤)。右拳继续向下、向后挂，拳心向里，右肘稍屈。左拳从后向上、向前、用拳心盖拳向下打，眼看左拳(图123⑥)。左手屈时，左拳从前向右、向上、向前，以拳背为力点向下挂拳打落，屈肘收在腹前，拳心向上。左脚向右方退步屈膝，右腿挺直，右拳以食指的第二指节骨为力点，从后向上、向右上方、左下方钉拳打下。右拳屈肘收回右腰部，左拳变单指掌向左方推出，身向左转，右腿曲膝成四平马，眼

看左掌(图123⑦)此图是向右侧，实际方向左脚、左掌心正向读者)。

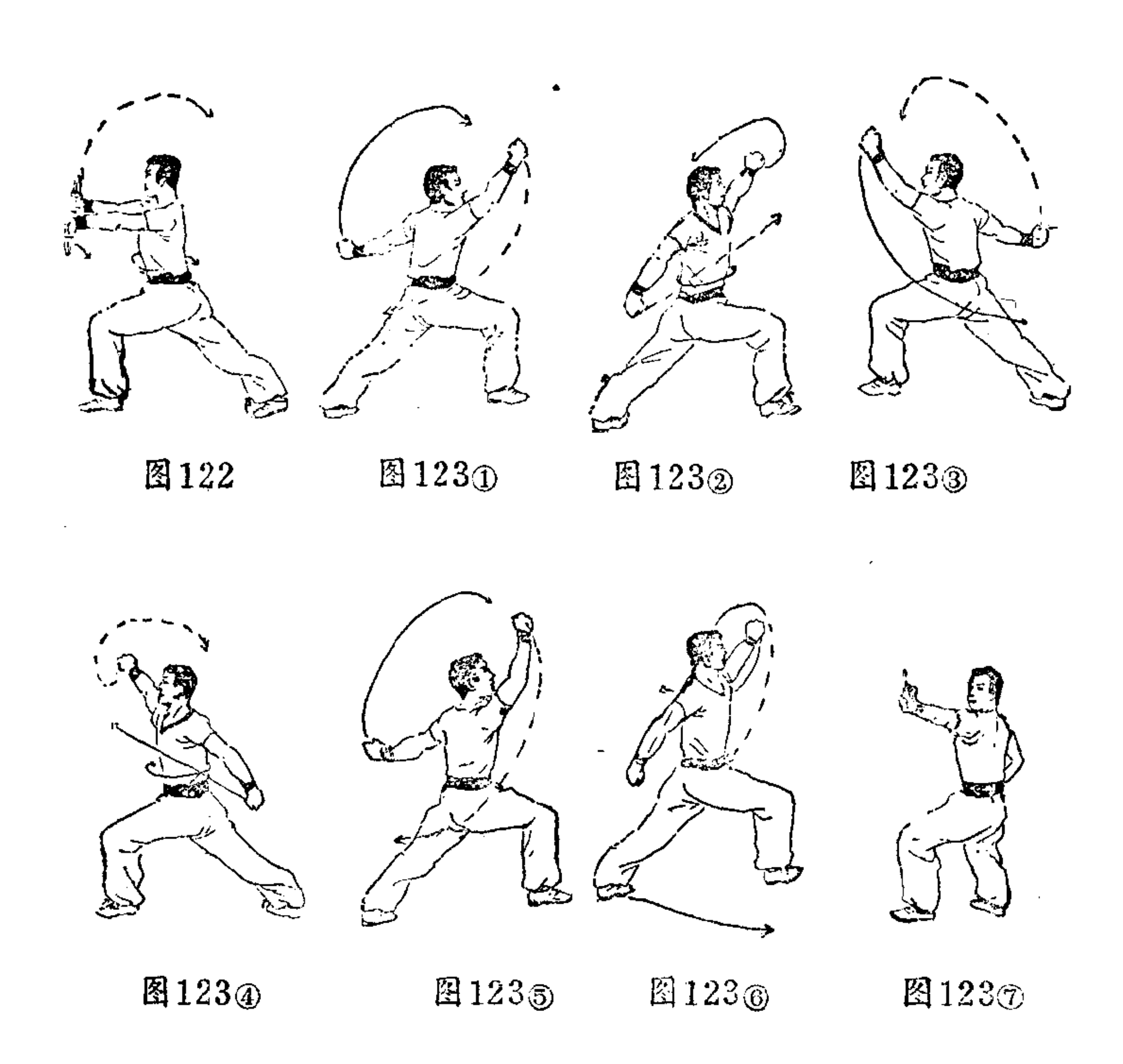


图122　图123①　图123②　图123③

图123④　图123⑤　图123⑥　图123⑦

124. 弓步右冲拳

右脚跟向后蹬，挺直成左弓步。左手转腕使左掌向左、向下、向右抓，然后握拳收回左腰部，右拳从右腰部直冲而出，高与肩平，眼看右拳（图124)。

125. 虚步、左推掌、右冲拳

重心移于右脚，屈膝，左脚收回半步，脚尖点地，脚跟离地，曲膝成左虚步。右拳屈肘收回右腰部，左拳变掌，以掌外沿贴右胸侧。左掌掌心向右，指尖向上，屈肘，眼看左掌(图125①)。右拳、左掌向前出，指尖高与双眉平，掌心向前。右拳冲出后与肩同高，拳心向下，眼看前方（图125②)。

126. 退步双抱拳

左掌变拳，两手屈肘。两拳从前向下、向里、向上、向前、以拳背为力点向下双拳挂落，拳心向上，眼向前平视(图126①)。两拳收回腰部，左脚后退一步，然后右脚后退一步，最后左腿又后退一步，向右脚并拢，成立正姿式，眼向前平视(图126②)。最后，两拳变掌，沉肩垂肘，两掌下垂在大腿两侧（如图 1 同)。

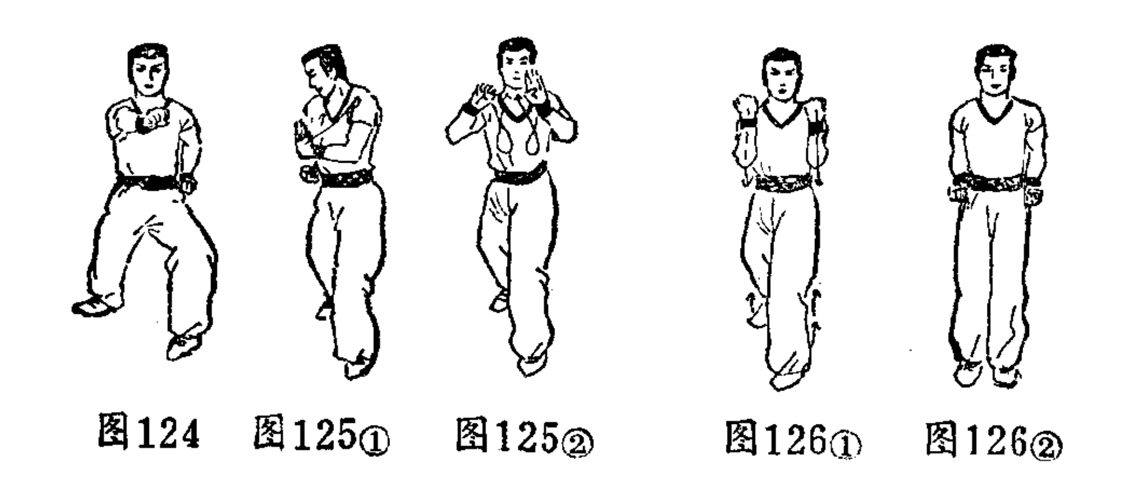


图124　图125①　图125②　图126①　图126②

（陈执 整理　赖征云 插图）

十五、七星螳螂崩步拳

螳螂拳是少林武术中的主要拳术之一，相传满清灭明时，爱国志士王朗投身少林寺深造拳术，以图组织僧侣反清复明，后因少林寺遭清兵围剿，王朗遂率众走藏崂山、昆仑山，最后转到山东崂山定居，传授少林拳术。

王朗吸取少林拳的精华，模仿螳螂攻防的动作，创作一套具有螳螂独特风格的拳术（雏形），经后代拳师们不断补充、修改、充实，形成一套名扬海内外的螳螂拳系列。

螳螂拳的技击技术分为“黏、粘、贴、靠；勾、搂、采、挂；刁、进、崩、打”十二种手法。螳螂拳有刚毅勇猛、斩钉截铁的气概，劲路奇出，刚柔相济，声东击西、灵活善变。

螳螂拳的套路很多，崩步拳是七星螳螂派的初级拳术套路，易学易练。它的动作严谨，进攻性、技击性强，手手连环，连击不止，有一气呵成的要求。全套共四趟，四十九式（包括起式、收式），除个别动作外，都是以直线来回（指套路练习进退路线，在搏击实践中又有所不同）。

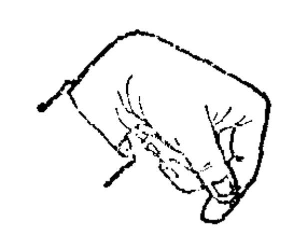
七星螳螂崩步拳的基本动作

1. 螳螂爪

以左手为例，五指张开，小指屈曲，指尖触及掌根，无名指屈曲叠在小指上，中指屈曲叠在无名指上三指重叠，掌

心收成一空窝（附图 1）。食指第一节骨稍屈曲，拇指按在食指的第一、二节指骨间，屈腕（附图 2）。


图1


图2

2. 刁手

用手掌外沿（小指一侧）向外或向内划弧，手腕由伸到屈至定式时成螳螂爪，力达手指就称之为刁手。

3. 七星步

左（右）腿屈膝支持身体重心，右（左）腿挺直在左脚前，脚跟着地，脚尖上翘，稍向里扣（附图 3）。

4. 入环步

又有称之为玉环步，两脚相距二至三只脚长，左腿屈膝，下蹲，大腿与地面平，右腿屈膝下跪，膝关节稍向外展（附图 4）。


图3


图4

七星螳螂崩步拳图解

预备式

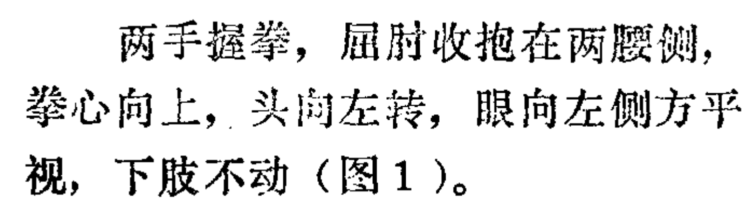


预备式

两脚并步站立，两臂垂于身体两侧，五指并拢，掌心贴于大腿，肘部微向外展，眼向前方平视（预备式）。

要点：头要端正，下颏内收，挺胸，塌腰，精神贯注，呼吸自然。

1. 并步双抱拳



两手握拳，屈肘收抱在两腰侧，拳心向上，头向左转，眼向左侧方平视，下肢不动（图1）。



图1

要点：挺胸、塌腰，两拳拳面不能超过腹部，拳轮（即小指一侧）紧贴在腰侧，两肘不能外展，互相靠近，在抱拳时，头部立即向左转。

2. 虚步斜补捶

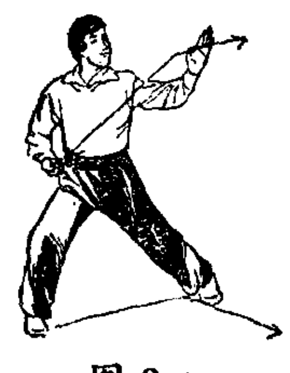


图2①

（1）左脚向左后方斜退一步，右脚屈膝，身向左转。稍成右弓步。左拳变掌，从腰侧向左后方伸出，接着立掌向右前方用力拍去，眼看左掌。右拳不动（图2①）。

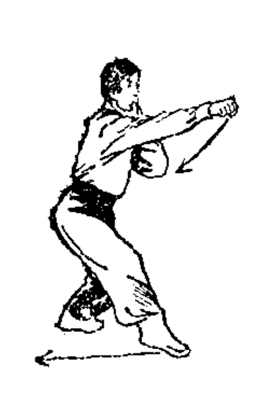


图 2②

（2）上动不停，重心移于左脚，右脚提起经左脚内侧向右前方落步，脚尖点地，成右虚步。右拳同时从腰侧向右前方冲出，在体前与左掌迎击，用右拳拳面与左掌掌心击响“拍”一声，击响后右拳继续向前冲出，成右平拳，拳心向下，高与肩平，左手屈肘成侧立掌，立于右肩内侧，掌心向右，五指前端接近右面颊。身体向左偏，眼看右拳（图 2②）。

要点：①退左脚与出左掌必须同一时间，上右脚与冲右拳也要同时进行。

②右肩尽量向前探出，以增加右拳长度，身体向左偏身，以减少受击面积。

③右虚步要左脚实，右脚虚，虚实分明。

④左掌与右击响，必须清脆响亮（初学时可以不击响，只做右直冲拳，左侧立掌）所谓有声有色，为套路表演增加气氛，这种击响方式是螳螂拳特点之一。它以左掌作为较准右拳的直冲，不要因击响而形成右肘向上抬起，右拳保持拧击法直冲而出，左掌作为假设的目标，而被右拳击中。练习发劲，增加力量，使用时是以左掌外侧边缘击对方右冲拳时的右肘关节处。

⑤这个动作所走的步法的路线是三角形（图 2③）。

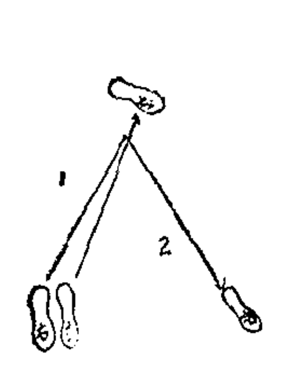
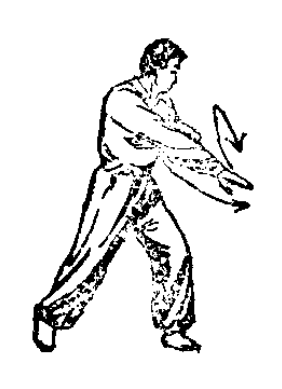


图 2③


图 3①

3. 虚步双提刁

(1)右脚向右后直线退步，退回原来开式的位置，右拳变掌向下（图3①）。向左、向上、向右（即划一个圆形）刁手，最后屈肘成螳螂爪停于胸前心窝处（图3②）。


图 3②

(2)重心后移于右脚，左脚向右提步落于右脚原来的位置，成左虚步，左掌同时向下、向左、向上、向右、向下刁手屈肘成螳螂爪，爪顶高与肩齐，眼看左爪（图3③），这个动作亦有人称为"螳螂捕蝉"式。

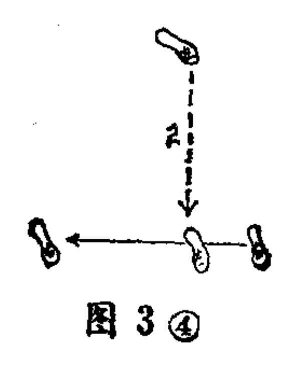

图 3③

要点：① 右脚向后退时，右手同时打圈。

② 左脚成虚步时，左右手要完成动作。

③ 右爪停于胸前，不要紧贴，要垂肘。

④ 两脚所走的路线是三角形（图3④）。


图 3④

4. 震脚弓步挑推掌

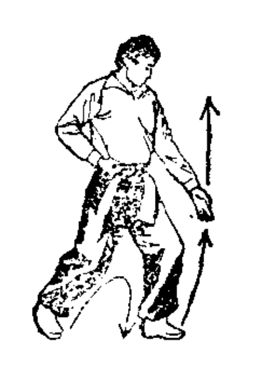


图 4 ①

(1)左爪下垂变掌，掌心向右，掌尖向下，右爪变拳收抱在右腰侧，拳心向上，左脚脚掌踏地，重心移于左脚（图4①）。



图 4 ②

(2)右腿上提猛然向下震脚，左腿提起，左掌拇指一侧用力向上挑掌（图4②）。

(3)左脚向前上一步，曲膝成左弓步。左掌向前推出成侧立掌，掌心向右，眼看左掌，指尖与眉同高（图4③）。



图 4 ③

要点：①震脚与挑掌同时进行。上步推掌要紧接着进行，动作要连贯，不能中断。

②震脚时右脚脚掌全部着地，两腿要曲膝，以免在震脚时震伤后脑。

③侧立掌掌指尖不要高于眉，拳语云："掌不超眉"，同时掌心要外挺。

5. 弓步右补捶



图 5

左掌向右用力拍击，左脚尖外撇，同时右脚向前上一步，曲膝成右弓步。右拳从腰侧向前平拳冲出，在途中与左掌迎击，发出响声，左掌附于右肩内成侧立掌，掌心向外，五指前端在脸部右下颏前方右拳继续前冲，成右平拳（拳心向下）高与肩平，眼看右拳（图5）。

要点：① 上步、击响要同时进行。

② 不要因为击响而使右拳变成曲线冲拳，这就不对，右冲拳是直线冲出的。

6. 跳步封统捶



图 6 ①

（1）重心移于右脚，左脚提起向前跳起，右脚随即蹬地跳起（图6①）。

（2）在跳跃腾空时，右拳外向里（向左）搂手，屈肘停于右胸侧，成平肘，拳心向下，左掌变拳收抱在左腰然后向前直冲，成左平拳，拳心向下，高与肩平，眼看左拳。这时左脚落地，右脚不着地而成提


图 6 ②

膝独立（图6②）。

要点：①左脚着地时首先以前脚掌（不要先以脚跟着地，以免震伤后脑），然后才以脚跟着地，待站稳后，膝关节才挺直，在形成提膝独立时。左拳立即向前冲，右手屈肘向后平屈。

②提膝独立要站得稳，支撑脚（左脚）要蹬直，提膝的右腿，膝关节要高过腰部而达到胸部，脚面蹦平，腿向内扣。


图 7

7. 入环右叠肘

右脚向前落步屈膝，脚尖向横（向左）膝与脚边成垂线，左脚曲膝，膝关节微向外展，前脚掌着地，后跟掀起成入环步。右肘从后向前，向左横击，左拳变掌（掌心向右）向右拍去，和右前臂击响，眼看右肘（图7）。


图 7（背视图）

要点：① 在落成入环步同时叠肘，入环步左膝不着地。

② 重心大部分落在右脚。


图 8

8. 入环右崩捶

接上式，步型不变，左掌向下按在右肘下变拳，右手以肘关节为

轴，以右拳背为力点从内向左前方，向下崩出，高与面部同高，眼看右拳(图8)。

要点：屈肘崩捶，前臂方向和右大腿方向一样，向左斜前方。


图 9①

9. 后截双搧掌

(1)左腿向后退半步，挺膝，脚掌全部着地。右拳变侧立掌，向左、向后(向左肩上外侧方)以掌外侧用力拍去（图9①)。


图 9①(背视图)

(2)左腿直立。左拳变掌以掌背为力点从右向左横平扫，掌高与脸平。右腿提起，脚尖翘起，脚掌摆横，脚跟用力从左脚后面向左下方用力轧蹬，高度是小腿上下五寸的地方为准，左脚支持体重，身体微向右侧倾，眼看左掌（图9②)。


图 9②

要点：① 退步与右拨掌，后轧脚与左拨掌同时进行。

② 右轧脚脚掌不准着地。


图 9②(背视图)


图10


图10（背视图）

10. 马步双封手

随即右腿从左腿后方向右方迈一大步，左脚跟随向右拖一小步，两腿屈膝成马步。右掌向外经体前向右方搂手，握拳用力拉至身右侧斜前方肘微屈，拳心向下，高与小腹同高，左掌向右搂手握拳，拳心向上屈肘，前臂与上臂成直角，前臂放平，肘尖在左腰腹前，眼向左看（图10）。

要点：① 马步与双封手同时完成。② 双手用力配合。

11. 弓步右劈捶


图11①

（1）右脚跟向后蹬直，挺膝，左腿曲膝，成左弓步。左拳臂内旋向外，向左刁手（图11①）。

（2）右拳以拳轮为力点，拳心向左，从后向上、向前劈下，这时左刁手变掌臂内旋向上托，在面部前与右前臂迎击，发出响声，眼看右拳（图11②）。


图11②

要点：左掌向上托掌要八字掌（拇指展开和四指并拢）不要柳叶掌，若是柳叶掌在右拳下劈时劈中拇指了，迎击右前劈，前劈要猛，快而且有劲，拳高度与面部同高。

12. 右勾搂采手


图12①

（1）右拳变掌，臂内旋向外横勾手后握拳收回右腰间，成抱拳，拳心向上（图12①）。


图12②

（2）左掌臂内旋向下，向右搂手，屈肘握拳，拳心向下，高与胸齐（图12②）。

（3）右拳从腰间经左前臂上过向前冲拳，拳心向下，成右平拳（图12③）。


图12③

要点：① 螳螂拳的手法是向外为勾，向里为搂，勾搂的动作连续不断称为采手。

② 动作的（1）、（2）、（3）点要连贯起来，中间不要停顿。

③ 左搂手下按时是掌，但停于胸前时是拳，身法要跟随转动，右手要伸长，但身体不要向倾前，身体稍向左偏，左拳不要太靠近右腋下，要在右肘内侧下方。


图13① 图13②

13. 虚步左翻车

（1）重心前移于左脚。右脚微提起，迈至左脚跟后时用全脚掌向下震脚，曲膝，重心在于右脚。右拳屈肘向上、向后提，拳心向下（图13①）。

（2）左拳臂外旋屈肘从下向上挎肘，力点是拳面，高与下颏平。随即左脚尖上前，曲膝，脚尖着地，成左虚步，眼看左拳（图13②）。

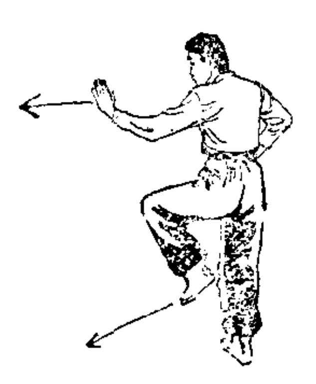
要点：①（1）、（2）是连续动作。

② 震脚要响亮，右脚震脚，左脚尖立即向前成左虚步。


图14①

14. 弓步挑推掌

（1）左拳下垂变掌，右拳下降收于腰侧，拳心向上，眼看左掌（图14①）。


图14②

（2）重心移于左脚，右脚向前迈至左脚跟后侧时猛力向下震脚，左掌拇指一侧用力向上挑掌，眼看左掌（图14②）。


图14③

（3）左脚向前上一步，曲膝成左弓步，左掌上挑后用小指外侧成侧立掌，掌心向右，用力向前推出，指尖与眉同高，眼看左掌（图14③）。

15. 弓步右补捶

左掌向右用力拍击，左脚尖外撇，右脚向前上一步曲膝成右弓步。右拳从腰侧向前平拳冲出，途中与左掌迎击发出响声，左掌击响后，在右肩内侧成侧立掌，掌心向外，五指前端在于面部右下颏前方，右拳继续前冲，成右平拳，拳心向下，高与肩平，眼看右拳（图15）。

图15

16. 马步双封手



图16①

（1）右脚向右退一大步，左脚跟随向右拖一小步，曲膝成马步。右拳屈肘向后搂手随即握拳，拳心向下，用力拉至身右侧斜前方，肘微屈与小腹同高，左掌臂外旋变握拳，拳心向上（图16①）。



图16②

（2）随即向右屈肘平摆，肘尖在左腹前，眼向左看（图16②）（看清双手动作可看图10的背视图）。

要点：左右手要迅速用力向右下方摆动，与退步同时进行。

17. 弓步右腰斩


图17①

（1）右脚向左脚边震脚，左腿微提起，右腿屈膝，支持全身体重，左拳变掌，臂内旋向左前方搂手，右拳收于右腰间，眼看左掌（图17①）。


图17②

（2）左脚向前落步成左半马势，左掌继续向左，向下搂手，握拳臂外旋，拳心向上，向腰侧收去（图17②）。


图17③

（3）左掌搂手后握拳收回左腰侧，拳心向上，右脚向后蹬直，左脚曲膝，成左弓步。右拳变掌从腰侧向左前方平斩，高与腰齐，掌心向上，眼看右手（图17③）。

要点：① 震脚搂手同一时间进行。

② 震脚时左脚不要提得太高，只要脚掌稍离地。

③ 转弓步与腰斩（右指掌）同一时间进行。

④ 腰斩的掌力点在右掌小指一侧。

⑤ 右手与左脚成一垂线，不要让人能进入左大腿内侧站立。


图18①

18. 马步左崩捶

（1）右手臂内旋，右掌变拳下搂（图18①）。

（2）身向右转，右腿曲膝成马步，左拳从腰间向上。向左前方屈肘崩下，拳心向上，高与下颏齐（图18②）。

要点：① 转马步与崩捶同时进行。

② 崩捶的手臂方向与左大腿方向一致。


图18②


图19　图19（侧视图）

19. 提膝左刁手

右拳收回右腰侧，重心移于右腿，右腿蹬直，左腿提膝。上身略向左侧俯，左拳变爪，爪尖向后勾扫，眼看左爪（图19）。

要点：上身微向左侧俯时，不要弓背。


图20　图20（侧视图）

20. 提膝反提刁

下肢不变，左爪以爪顶为力点从后贴身向前顶出，眼看左爪（图20）。

要点：左爪顶不超过左膝关节。

21. 马式右劈扎



图21①

(1) 左腿向左方落步，重心在于右脚。左爪从前面上方向右刁手，右拳向后向下、向上抡臂，眼看左爪（图21①）。

(2) 左脚脚掌外撇，重心移于左腿，右脚向前一步，两腿曲膝成马步。左爪变掌而上挑，掌心向外，右拳从后向上、向前、向下抡臂下劈，高与肩平，拳心向内成立拳力点在前臂，左掌上挑过程中与右前臂擦击而向右立于右上臂内侧，掌心向外，成侧立掌，眼看右拳（图21②）。



图21②

要点：① 右臂抡臂下劈，前劈方向与右大腿相同。

② 重心必在两腿之间，不要偏重于右腿。

③ 左掌与右前臂内侧擦击发出“拍”的声响。


图22①

22. 扭步左黏肘

（1）重心移于左腿，屈膝，右脚掌外撤。左掌变拳收于左腰侧，右拳变爪向外刁手，眼看左手（图22①）。


图22②

（2）身向右转，右爪屈腕屈肘，收于右胸前，爪尖向下，爪顶向上，高与肩平。右腿曲膝，左膝贴于右膝内弯，屈膝，前脚掌着地脚跟离地，成扭步。左拳臂内旋叠肘，拳心向里，用前臂为力点从下向前，向上托起，上臂与肩齐，眼向左看（图22②）。


图22②（侧视图）

要点：① 右爪低而左前臂高。

② 扭步与长拳歇步大致相同，不过比长拳歇步站得高些。

③ 左黏肘比右爪高。


图23

23. 弓步左拐肘

（1）左脚向左上一步，曲膝，右腿挺直成左弓步。

（2）左肘以肘尖为力点，从下面向左撞击成平肘，高与肩平，拳心向下，右爪变拳用肘尖从下面向右撞去，与肩同高，拳心向下，两肘上臂与身体成一直线，眼看左肘（图23）。

要点：上步变左弓步与左拐肘同时进行，作用力点在左肘尖。


图23（背视图）


图24

24. 弓步右推掌

步型不变，腰向左转，右拳变掌，以掌小指一侧为力点，掌心向左，从胸中向前推出，眼看右拳，左肘随腰转动向后牵动（图24）。


图24（侧视图）


图25

25. 马步正补捶

右脚外撇，膝外展，两腿曲膝成马步。左拳向前平冲拳心向下高与肩平，右掌向外，向后拍出，途中与左拳迎击后侧立于左肩内侧，掌心向左，掌指与口同高，眼看左拳（图25）。

要点：马步与补捶同一时间进行。


图25（侧视图）

26. 双刁左揪腿

（1）重心移于左脚，曲膝，右脚外撇。左拳收抱在左腰侧，身向右转，右掌变爪，向右刁手，眼看右爪（图26①）。


图26①

（2）重心移于右脚，曲膝，左脚向右腿靠近。左拳变爪，经胸前爪顶向上，在右臂内，眼看左爪（图26②）。

（3）左膝微屈，左脚从后向前。脚尖上翘，脚跟用力擦地揪起。左爪从胸前向前，向左平扫，爪尖向左，爪顶向右，直臂高与肩齐，右爪屈肘收于胸前，爪尖向下，眼看左爪（图26③）。

要点：① 右脚外撇与右刁手同时进行。

② 左爪平扫与左揪腿同时进行。

③ 左爪向左后方平扫，而左揪腿是向右方揪，两者的方向刚好相反。

④ 爪顶与左脚跟成一垂直线。


图26② 图26③

27. 双刁右锹腿


图27①

(1) 左爪屈肘向下、向右、向上、向前刁手，眼看左刁手（图27①)。


图27②

(2). 身向左转，左臂屈肘，左爪收在右爪前。左脚尖外撇，重心移在左脚，屈膝。右脚向左脚靠近，前脚掌着地成扭步（图27②)。

(3). 右膝微曲，从后向前，脚尖上翘，脚尖用力擦地锹起。右爪从左前臂里向左、向前、向右、直臂平扫，高与肩平，爪尖向右，爪顶向左（图27③)。

要点：与二十六式相同。


图27②（背视图）

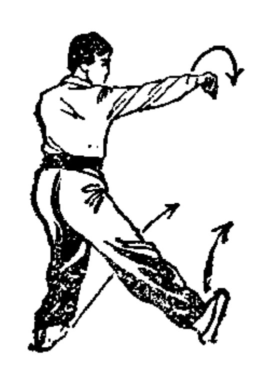

图27③


图28①

28. 虚步双捆手

（1）右爪向下、向上刁手，屈肘收于左爪前。身向右转，右腿向上跳跃腾空，左腿跟随跃起，眼看右爪（图28①）。


图28②

（2）两脚在空中交换位置，右脚在后，左脚在前。左手下垂（图28②）。


图28③

（3）右脚尖先着地，随之全脚掌贴地，左脚后着地，着地后屈膝，稍成左弓步（图28③）。

（4）左臂屈肘，左爪从下向上、向右、向下成刁手，爪顶向上，左前臂是从左方向划弧。右腿屈膝，支持全身体重，左脚曲膝以脚尖点地，脚跟离地成左虚步。左臂微屈肘，左爪高与肩平，眼看左爪（图28④）。


图28④

要点：①跳换步要高，不要跳远，左、右脚的位置在跳步时互相交换。

②两手打花在空中完成。

③落地成虚步时两手要完成捆手。

29. 左刁手、右弹踢



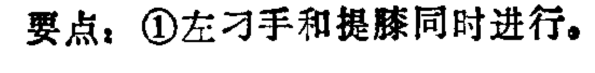
图29①

（1）左爪向右、向上、向左刁手，成屈肘。重心在右脚直立，左腿提起。右爪变拳收抱于腰，拳心向上，眼看左爪（图29①）。

（2）左臂叠肘，爪尖向外与肩同高。右脚微曲蹬地跳起，左脚落于右脚原位直立。立右拳变剑指（食指，中指伸直分开，两指距离和两眼距离相等，拇指紧扣无名指、小指第一节骨）向前直臂插出，高与眼平，右腿同时向前弹踢，高与腰平，大腿，小腿成一直线，力达脚尖（图29②）。



图29②



要点：①左刁手和提膝同时进行。

② 左叠肘、身、右臂成一直线。

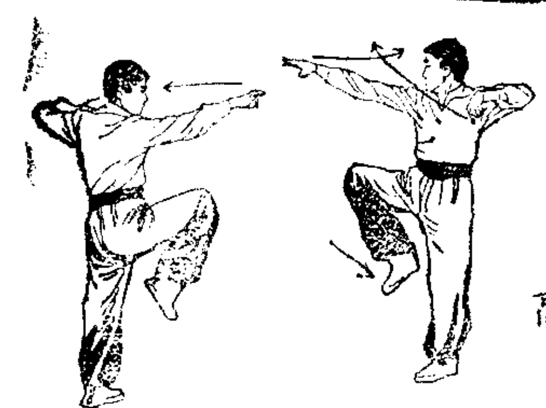


图30①　图30①（背视图）

30. 提腿相击掌

（1）弹踢后右腿收回成提膝，高与胸部平（图30①）。

（2）左爪变掌，臂外旋向右、向内，掌横摆，掌心朝内，指尖向前，拇指一侧朝天。右指变掌臂外旋。指尖朝上，掌心向左成立掌，以小指外侧为力点向左掌掌心劈去，左掌心与右掌外侧迎击，发出响声，停于身体前面高与脸部平，眼看双掌（图30②）。



图30②

要点：①左、右两掌同时运动，互相迎击。

②提膝独立，脚趾抓地，不得摇摆。



图31

31. 刁手反冲爪

左掌变爪臂内旋，向左后成爪，左臂屈成叠肘，高与肩平，爪尖向外。右腿向前落步曲膝成右弓步。右掌变爪用爪顶为力点，向前下方向顶去，爪尖向后，高与胁部同高，眼看右爪（图31）。

图31（背视图）

要点：落步冲爪同时进行。

32. 并步右圈捶



图32①

（1）右脚尖外撇屈膝，左脚拖上一步，以膝关节贴于右腿膝关节后侧，身向右转，左爪变掌以后，向前、向右、向下插去，在右肘下眼看左掌（图32①）。

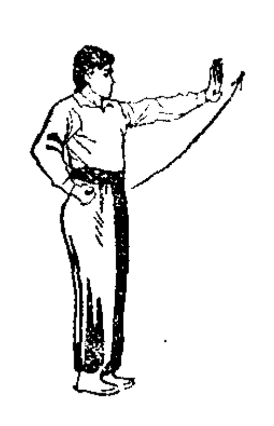


图32②

2. 右爪变拳收抱于腰，左掌继续向前、向上、向左刁手。两脚同时并步，身体向东北方向（图32②）。



图32③

（3.）右拳从腰向下、向前、向上、向左圈，左刁手变掌，向右前臂内侧（桡骨一侧）迎击发出响声并掌心按右前臂内侧上，眼看右拳（图32③）。

要点：①并步圈捶连贯不能中断。

② 圈捶从右下向右前圈上，不要向外，向上圈上，弧度不要太大，右肘不要向上摆动。



图33

33. 提膝下截捶

重心集中在左脚，右腿提膝。左掌下降于右胸侧，掌心向右，指尖向东方，右拳拳心向左成立拳，以拳轮为力点向下截，在右胸侧以右拳拳心与左掌掌心擦击发出响声，右拳继续下截，右肘微曲，停于右大腿旁。左掌上挑，指尖向上停于右肩内侧掌心向右成侧立掌，眼看右拳（图33）。

要点：① 右下截拳与左上挑掌，方向相反，途中互相擦击。

② 下截拳、上挑掌在右腿外动作。



图34

34. 提膝上挑捶



图34（侧视图）

下肢不动，把下截捶向上挑起，上挑掌向下截，两者刚与上式路线相反，右上挑拳屈肘，拳心向左，高与肩同，左掌心向右，指尖向上，位于右胸腹处，两手途中互相擦击发出响声（图34）。


图35


图35(背视图)

35. 弓步封齐掌

右脚向右落步，曲膝成右弓步。左掌从下向外，向上向左刁手，爪尖向外叠肘与肩平，右拳变掌，以小指一侧为力点向前斜切出与腰同高，掌心向下(图35)。

要点：① 落步切掌要同时进行。

② 叠肘肩与右臂封齐掌成一直线。


图36①


图36②

36. 反封左措捶

(1) 步型不变右掌臂外旋屈肘时，变拳，拳心向上，眼看右拳(图36①)。

(2) 右拳继续收回，屈肘肘尖贴于右腰前拳心向上，眼看右拳(图36②)。

(3) 左爪变拳拳心向下，平拳向前斜冲出，途中在右拳上面经


图36③

过，直臂与腰同高，眼看左拳（图36③）。

要点：① 右掌臂外旋成仰拳与左冲拳同一时间。

② 左冲拳与右屈肘收拳，途中两拳相遇时不宜超过一个拳头位。


图37①

37. 迎封右措捶

（1）步型不变，左拳臂外旋，屈肘拳心向上，左臂外旋过程中从拳变掌至屈肘时再变拳，眼看左拳（图37①）。


图37②

（2）左拳收回，左肘尖贴于左腰前，屈肘拳心向上、右拳臂内旋向前，拳心向下，经左拳拳心上面经过向斜面冲出（图37② ）。右拳继续前冲，高与腰齐，眼看右拳（图37③）。

图37③

要点：与三十六式相同。


图38①


图38①（背视图）


图38②


图38③

38. 弓步顶脐捶

（1）左拳收抱于左腰，右拳向下挽臂，屈肘拳心向右。右腿提膝，左腿直，眼看右拳（图38①）。

（2）右脚向下震脚，左脚向前上一步曲膝成半马势。右拳屈肘从下向后、向上、向前，位于右腰侧，拳心向上左拳从腰向右屈肘挽臂，拳心向左位于右腰旁，眼看右拳（图38②）。

（3）右脚跟向后蹬，左腿曲膝成左弓步。左拳从下向上，向左经头前屈肘，横架于头前上方，拳心向上，右拳拳心向上从腰间向前冲出，屈肘与腹同高，眼看右拳（图38③）。

要点：① 震脚要与挽臂同时进行。
② 落步、上挂、顶挤捶同时进行。

39。弓步右搧风



图39①

（1）以左肘为轴心，左前臂臂外旋，左拳变羌子捶（食指，中指，无名指和小指紧并，四指的第二节和第三节指骨紧屈，拇指向内弯曲）拳心向右，眼看左拳（图39①）。



图39②

（2）左脚外撇曲膝，右脚从后向右，向前平扫腿半周，挺膝成左弓步。左羌子捶下降于胸前心窝处，屈肘，拳心，向胸部，右拳从胸前变羌子捶向上，向右平扫，与耳同高，眼看右捶，右捶与右脚成垂直线（图39②）。



图39②（背视图）

要点：①右脚前扫和右臂后扫同时进行。

②左膝要曲，右腿挺直，脚尖里扣。


图40①

40. 弓步左搧风

（1）右捶屈肘向下、向左、向上、向外刁，位于左前臂外，眼看右拳（图40①）。


图40①（背视图）

（2）重心移于左脚，右脚微提膝，向左脚外侧处作震脚，眼看右拳（图40②）。

（3）右脚落地，左脚向左用全脚掌擦地伸出，挺膝，脚尖里扣，右腿曲膝成右弓步。右拳位于心窝处，拳心向内，左拳心前臂内旋，向左、向上平扫，直臂，高与耳齐，拳心向后，眼看左拳（图40③）。

要点：同三十九相同。


图40②


图40③



图41①

41. 弓步右搧风

（1）左脚外撇，曲膝。以左肘为轴心，左臂外旋向外刁，拳心向左，拇指一侧向上（图41①）。

（2）右脚从后向左，向前平扫半周，挺膝成左弓步，左羌子捶下降于胸前心窝处，屈肘，拳心向胸部，右拳从胸前向上，向右平扫直臂，与耳同高，眼看右捶（图41②）。

要点：同三十九式相同，三十九——四十一式这三个动作都是用羌子捶。



图41②

42. 七星右引针

（1）以右肘关节为轴，右臂外旋向右刁手，右脚尖外撇曲膝，左脚里扣曲膝拖前一步，左拳变掌，向右肘下插去，掌心向下，眼看右掌（图42①）。



图42①

（2）右脚继续外撇，重心大部分在右脚，左脚膝关节靠向右膝弯处，前脚掌着地，脚跟离地成右扭步。右拳收抱于腰，拳心向上，左

掌向前下按（图42②）。

（3）左腿脚尖翘起，脚跟用力向右斜前方揪出，挺膝右腿曲膝成左七星步。左掌变拳向左后拉去，屈肘位于身后左边与腰部同高，右拳变掌成侧立掌向左前方推出，眼看右拳（图42③）。

要点：① 扭步脱手同时进行。

② 揪腿、搂手、推掌同时进行。

③ 推掌和揪腿同一垂线。



图42②



图42③

43. 弓步左圈捶

左脚向前上半步曲膝，右腿挺膝成左弓步。左拳从身左后下方屈肘以拳背（食指第一节掌骨）为力点向斜前上方圈捶，运动路线成一个半圆形，拳心向下，右掌向左拍去在额前与左拳前臂内侧迎击发出响声，并以掌心按左前臂内侧，左拳与太阳穴同高（图43）。

要点：① 上步圈捶同时进行。

② 身向右边转，偏身，增加左拳长度。



图43


图44①

44. 弓步左崩捶

(1) 弓步不变，左拳屈肘向下，向里横收，右掌向下按，掌心向下，位于左肘尖下，眼看左拳(图44①)。


图44②

(2) 左拳继续以拳背为力点向上、向前崩下，屈肘，拳心向着脸部，与面部同高，眼看左拳(图44②)。

要点：(1)、(2)两点是连贯动作，右拳离左肘尖要有一个拳头的位置。

45. 七星左刁手


图45

右拳臂外旋收抱在腰。重心移于右腿，曲膝，左腿挺膝，脚跟着地，脚尖向左翘起成左七星步。左拳变爪，屈腕，爪尖向前，屈腕随着身体向后时，眼看左爪(图45)。

46。七星右补捶


图46

左脚尖外撇，重心移于左脚，曲膝，右脚上前一步，挺膝，脚尖向右翘起成右七星步。左拳变掌向右拍去，右拳从腰中间向前冲拳，拳心向下，高与肩平，途中与左掌心迎击，发出响声，左掌迎击后成侧立掌，掌心向右，立于右肩内侧（图46）。

要点：上步补捶同时完成。

47. 虚步双提刁


图47①

（1）重心移于右脚，曲膝，左脚外撇。身向左转，右拳变掌从上向下，向右刁手（图47①）。


图47②

（2）右手继续向左、向上、向右、向下刁手，成爪收于胸前，爪尖向下，爪顶向上，左掌向下，眼看左掌 （图47②）。


图47③

（3）重心全部集中右脚，曲膝。左腿曲膝，脚尖点地，脚跟离地，脚面绷平成左虚步。左刁手继续向上、向左、向下刁手屈肘成爪，爪顶高与肩平，眼看左爪（图47③）。

要点：虚步双提刁同一时间完成。1—4动作要连贯不要中断。



图48①



图48②　　图48③

48. 收式

(1) 左脚后撤半步。两爪变掌，同时两臂分别向体后摆，眼看右掌（图48①）。

(2) 右脚后退半步，向左脚并拢。两臂由后向上经体前屈臂下按，两掌变拳，停于腹前，拳心向下，拳面相对，眼看左方（图48②）。

(3) 两臂自然下垂，成立正姿势，目视正前方（图48③）。

（郭子硕 传授　陈执 整理
王露琳 插图）

十六、七星螳螂拳散手

散手是武术技击中的精华，七星螳螂拳散手是把螳螂拳套路中的攻防动作拆散开来，因时因势地灵活运用。它不受到套路中规定的连贯动作所限制，动作随机应变，在各种情况下，力争使自己攻守处于有利位置。

下面介绍七星螳螂拳散手的部分技法：

1. 虚步斜补捶

这一个动作是螳螂初级拳——崩步拳中的第一个动作，它是以小胜大，偏身打击法。

乙方：黑衣、甲方：白衣

单式：甲、乙左脚膝关节屈曲，右脚尖点地，脚跟离地，膝关节略曲，左脚支持体重成右虚步。左手成侧立掌立于右肩内侧，掌心向外，右手握拳直冲而出，眼看右拳。

对练：假设是以甲方立正为预备动作，乙方以右弓步右冲拳向甲方上路或中路打来，乙方体型高大，气力足，甲方不适宜正面还击。这时甲方左脚应立即向左后方退一步，右脚曲膝，身体向左转略成弓步，这时甲方已避开乙的右冲拳，随即用左掌小指一侧用力向乙方右肘关节拍去，重心移于左脚，右脚略提起经自己左脚内侧移向乙方右脚右后侧，用脚尖点地成右虚步，同时右拳向乙方中路打去（图1）。

要点：虽然乙方体强力壮，甲走三角步已避开乙方的攻击，左掌

能拍乙方右肘就拍，拍不着也无妨，因甲方已走到乙方的偏门，右拳打偏在乙方右手保护之外的死角了。

2. 虚步双提刁

这个动作是崩步拳中的第二式，可和上式连接使用，亦可分别使用。

单式：甲方左脚支持体重，以右脚尖点地，曲膝成右虚步。右手成螳螂爪，肘关节屈曲，爪顶向上，高与肩平，左手屈肘，爪立在胸口，爪尖向下，眼看前爪。

对练：乙方以右弓步、左冲拳向甲方中路打来，甲方左手用刁手(左手成八字掌，掌心向外)，擒乙方左腕并向身左后方拉，臂外旋把乙方拧至拳心向上。甲方右手成掌，拇指与其余四指分两边向下压住乙方的左臂，这时乙方身体因左手被拧腕下压，身向前倾来，甲方右脚脚面绷平用脚尖弹踢乙方的下部（图2）。

要点：上下一齐动作。

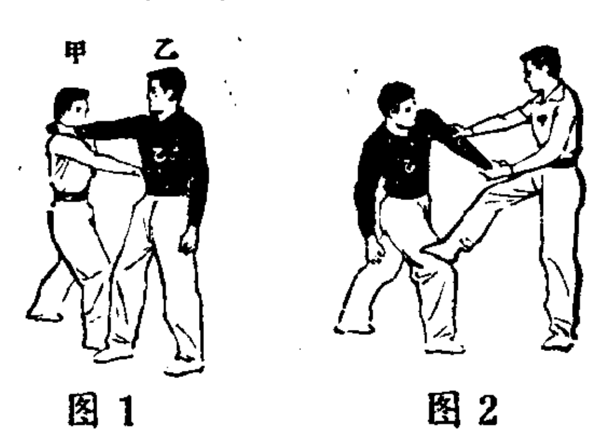


图1　　图2

3. 虚步揸手

单式：甲方左脚膝关节微曲支持体重，以右脚尖点地，

脚跟离地，膝关节曲膝成右虚步。双手屈肘握拳，拳心向里，眼看左手。

对练：乙方以右步右冲拳向甲方中路冲来。甲方以右刁手刁乙右腕往右后方拉，把乙手拧成拳心向里，左手掌心向下，拇指与四指分开擒乙右肘关节，下肢成右虚步（图3）。

要点：双手同时用力往身后下方拉，眼看对方，以防乙的变化。

4. 双刁手揪腿

刁手是螳螂拳的特色，揪腿是螳螂拳几种主要腿法之一。

单式：甲左脚屈膝支持体重，右脚脚尖翘起，用脚跟着地从右向左揪腿。右手成螳螂爪，爪尖向外，左爪立于胸口，爪尖向下，眼看右爪。

对练：乙方左弓步冲拳，甲方左刁手擒乙方手腕往内拉，使乙的体重大部分落在左脚。甲左脚支持体重，右脚用踝关节上面（即脚面和胫骨相连处）揪乙右脚踝关节后面小腿下面的位置，揪到恰当能把对方揪倒，右手用刁手抓乙上路，配合右揪腿向后扫，左手擒腕不放（图4）。

要点：上扫、下揪同时进行，乙必然向后仰。



图3

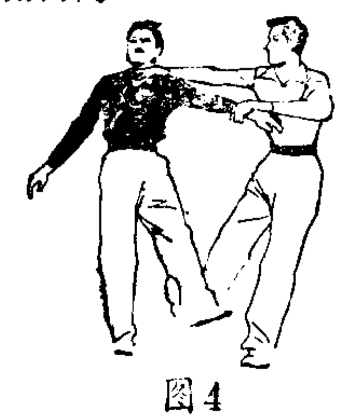


图4

5. 按头

这一个动作是古老的传统动作，是以矮个子打高个子的一个例子。

(1) **单式**：甲右弓步右手握拳，拳心向左，左拳从左向右向后，拳心向下。

对练：乙方右弓步右冲拳向甲方上、中路打来，甲右脚上步，成右弓步(并不成标准弓步)。右手擒乙右腕往后下拉，左手擒乙右肘往后下拉，眼看乙方头部（图5①）。

(2) **单式**：甲借助双手往下拉时，左脚向前挺起，右手不动，左手往上抓。

对练：甲借助右手拉乙右手肘的力量，甲身体重心前移，左手不放，右手直向乙头顶，把乙头往下按，左腿蹬地跳起（图5②）。

(3) **单式**：左手往上抓，右脚蹬地提膝跃起，双手往后下拉，拳心向内，这时左脚仍在空中，全身腾空而起。

对练：右手把乙头往下按时，左手再往上按乙头部，这时甲应身体腾空，双脚离地，双手往后下拉（图5③）。

要点：这一组动作是从低向高，连贯完成。

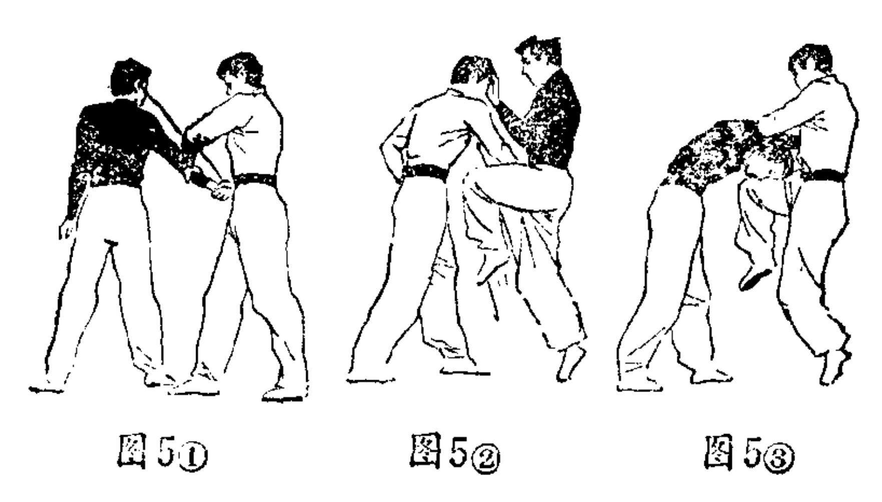


图5①　图5②　图5③

6. 弓步挑推掌

(1)挑掌

乙方右弓步、左冲拳，向甲上路或中路打来，甲右弓步。左拳在左腰侧(拳心向上)亦可以成左侧立掌护胸，右掌向上用前臂近手腕处挑对方左前臂的内侧，使乙方的左臂在甲右手之外（图6①)。

要点：① 挑掌时向上挑乙方的前臂或腕脉。

② 挑掌是向上挑，不要向外拨。

(2) 推掌

右脚可向前进一步，亦可不进步(看两人的距离而定)，右掌顺乙方的左臂内侧向乙方的肩部或中路推去（图6②)。

要点：挑掌、推掌两个动作不能中断，要连贯完成。

7. 入环右叠肘

乙方右弓步左冲拳打来，甲以右脚在前，右脚进一步入乙右脚外后侧，左脚屈膝，脚跟离地，前脚掌着地成右入环步。左手擒乙左手腕往后下方拉，右手屈肘用前臂和肘关节从上向下压乙左臂，乙重心失去，左臂被压并摔在甲左方(图7)。

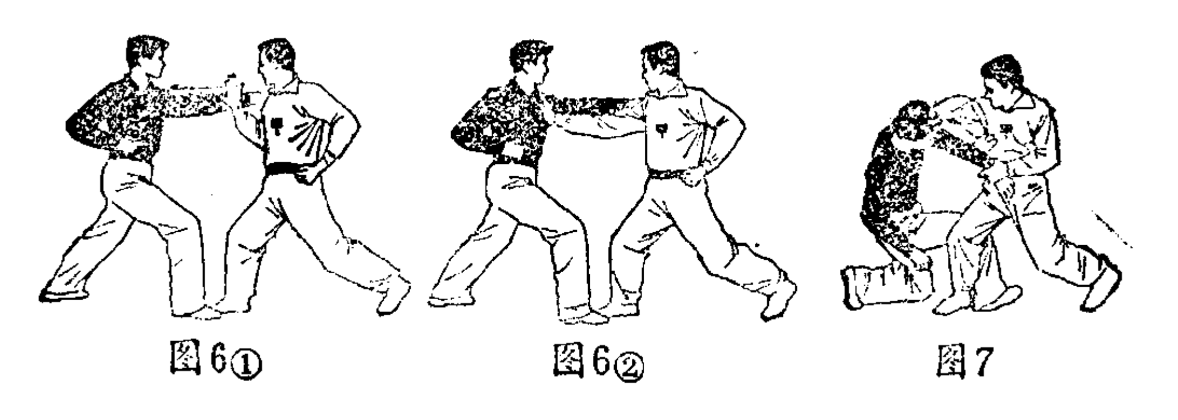


图6①　图6②　图7

要点：左手擒腕要配合入步，叠时同时往后下拉，使乙方失重，摔倒。

8. 后截双搧掌

乙方右弓步左冲拳打甲上路，甲偏身，先以右掌扇乙左腕，左掌扇乙上路。左脚膝关节稍屈曲，支持体重，右脚从左脚后用脚跟向乙方下路蹬截。这是一种“取上打下”、“声东击西”的打法（图 8 ）。

要点：搧掌和后截要同时进行才能收到良好的效果。

9. 马步左崩捶

崩捶可直接击乙方的上路。这个崩捶可崩上路亦可以如下的用法：乙方右弓步右冲拳向甲方中路打来，甲方先以右手擒乙方右腕，拧腕往右后方拉去，使乙右臂拉直，左脚进一步插入乙右脚膝关节内侧，以防乙退步瓦解甲的进攻，左拳(拳心向上)以前臂崩压乙右臂，乙必向甲左前方摔倒（图 9 ）。

要点：进步、崩压同时进行，速度要快。



图8



图9

10. 入环步、窝肚捶

乙方右弓步、左冲拳打来，甲用左刁手擒乙左肘关节，往后拉去。左脚进入乙右膝关节后侧内弯处，右腿曲膝成入环步，右拳拳心向上，从下向上击乙方中路（图10）。

要点：入步和左手往左拉必须同时，右拳用拳面从中路向上路抽上。

11. 七星右引针

乙方右弓步左冲拳打来，甲用左刁手擒乙方左腕并往左后方拉去，左脚用胫骨和脚背向乙右脚踝关节后侧揪去，右手成掌，用掌外沿（小指一侧）推压乙方左胁，乙必向左倒（图11）。

要点：左擒手要快，揪腿、推掌动作要一致，不分先后。左擒腕使乙上身向左前方倾斜。

12. 扣腿刁劈捶

乙方右弓步、左手推甲，甲方用左刁手擒乙左腕并拧乙左腕往左后方拉去。左腿屈膝，用脚跟从外往里压乙方右膝内弯处，右拳掌心向上，横劈乙上路或中路（图12）。

要点：扣腿、劈捶必须同时进行，乙必向甲左方倒下。



图10



图11



图12

（陈执 整理　王露琳 插图）

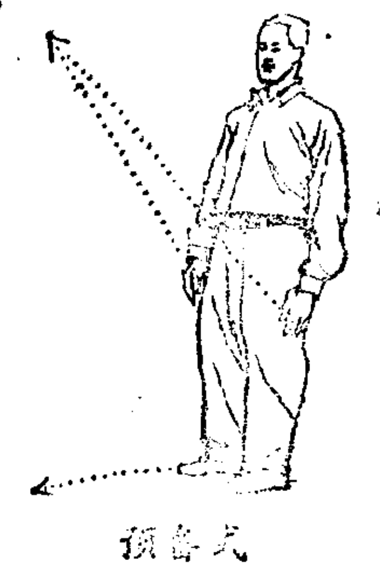
十七、侠 拳

侠拳属少林达摩派。清朝初年有一大侠，法名金钩禅师，又名李胡子。他云游到广东鼎湖山庆云寺后，传给寺内和尚王隐林。王技艺学成，下山参加反清复明运动，随着就把达摩拳艺传到民间。后人为了纪念大侠李胡子，把达摩拳艺改名为侠拳。

侠拳是广东十大名拳之一，在广东及港澳流传甚广，东南亚、欧美等国也有流传。

侠拳的特点是勇猛刚劲，以长桥手法和朴实简单的腿法组成，攻防明显，大开大合，能够增强体质，特别是筋骨、肌肉的发展。适合广大青少年武术爱好者的学习和训练。

侠拳武术套路很多，现介绍其中主要的一套——小罗汉拳。



预备式

预备式 （左图）

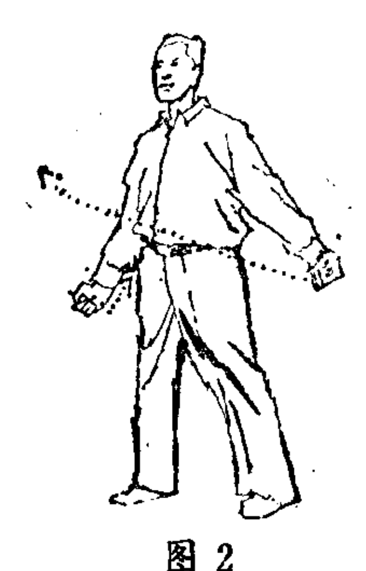
面朝正南，两脚并步站立，双手自然垂于身体两侧，眼向前平视(左图)。


图 1

1．韦陀手

右脚上前一步，屈膝脚尖稍里扣，左脚挺膝蹬直成右弓步，身体前倾，同时两手由身体两侧向前、向上。臂微曲行至头部前上方合掌上穿，目视前方（图1）。

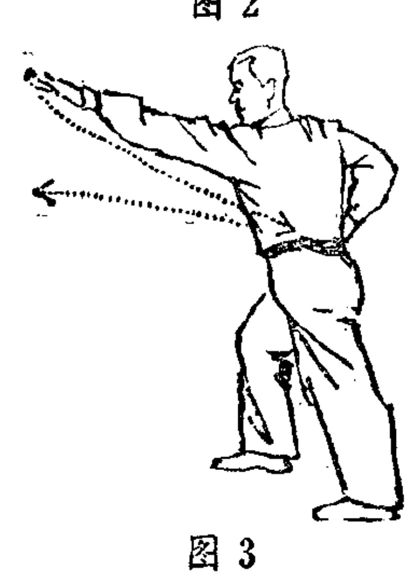
要点：上步与两臂动作要协调，重心要稳，微向前。


图 2

2．平步拖拳

接上式，右脚撤回与左脚处于同一横线，分开略比肩宽。成平步；两手由前上向下分开于身体两侧，稍开，两拳紧握，拳心向前，身体自然站立，目视前方（图 2 ）。

要点：手脚动作要协调一致，自然，重心要稳。


图 3

3．左盘手

左脚以前掌为轴心着地旋转，脚跟外展，挺膝蹬直。右腿屈膝，上体右转，身体朝西成右横弓步，同时左手变掌从身体左侧向前、向上直臂弧形绕行至身体左前方平举，掌心朝下，右拳曲肘收于胁侧，拳心向上，目视左手（图 3 ）。

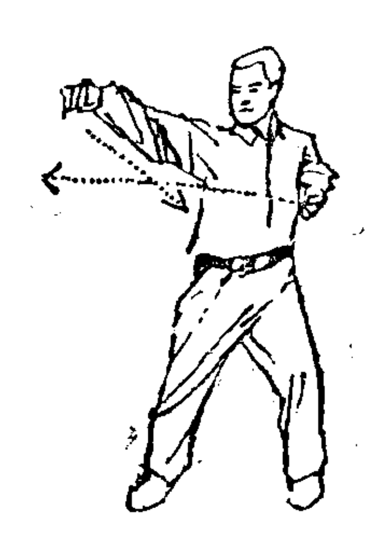


图 4

4．右穿拳

两脚以脚前掌为轴心，连同身体一齐由左向后转，身体向东，成左横弓步。左手变拳，拳心向上经身前，由右向左收于肋侧，与此同时，右拳由右肋侧开始，顺上体左转之势，经左小臂下向南方旋转冲出，拳心向下，身体稍前倾，目视右拳（图 4）。

要点：转身要快，拳要打平，侧身对敌！



图 5

5．右弓步左穿拳

接上式，以两脚前掌为轴心，身体由右向后转，身体向西成右横弓步，右拳外旋，拳心向上，经身前，由左向右收于右肋侧，与此同时，左拳从肋侧开始，顺上体右转之势，经右小臂下，向正南方向旋转冲出，拳心向下，身体前倾，眼视左拳（图 5）。

要点：转身要快，拳要打平，侧身对敌。

6. 左弓步右穿拳

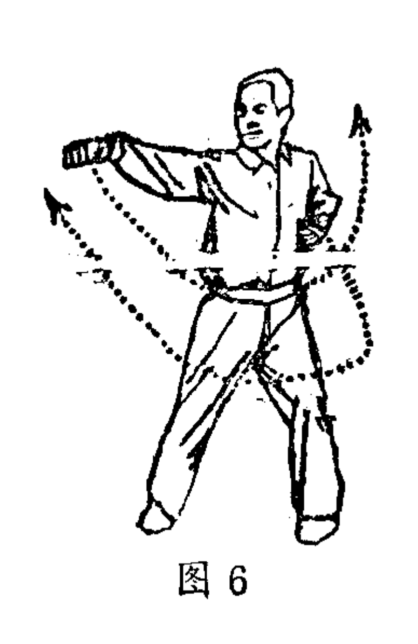


图 6

接上式，以两脚前掌为轴心全身从左向后转，面向东成左横弓步。左拳外旋，拳心向上，经身前，由右向左收于肋侧，同时，右拳由肋侧顺上体左转之势，经左小臂下，向正南方旋转冲出，拳心向下，身体稍前倾，眼视右拳（图 6 ）。

要点：转身要快，拳要打平，侧身向对方。

7. 左照镜拳

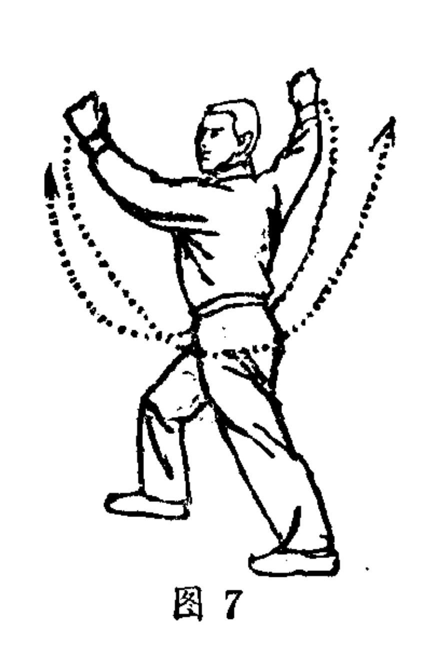
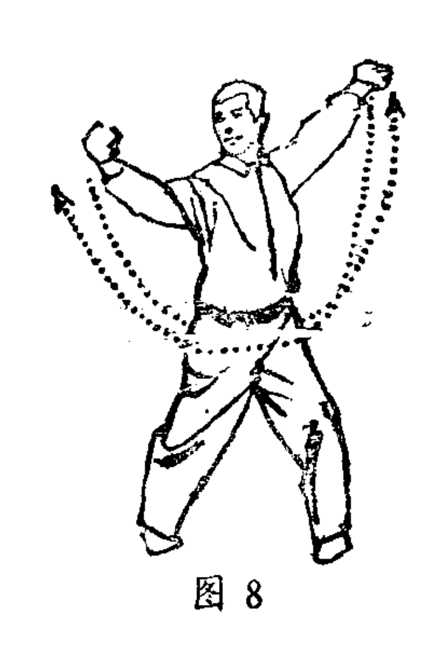


图 7

接上式，右脚先向南上步，接着上体右转身体朝西，在左脚上步成右横弓步的同时，左拳稍向下，向后摆；随之向南经身左侧向正南方抛出，与下颌同高，拳心向内，臂稍曲，右拳同时经体前，从左向右、向上弧形绕行至身体右上方，略比头高，肘微屈，拳心向外，目视左拳（图 7 ）。

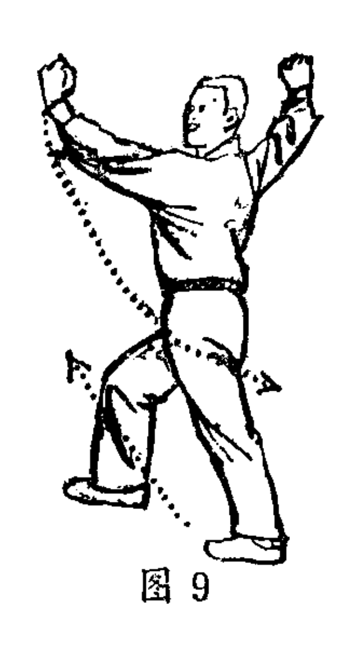
要点：上步转身要快，动作协调一致，抛拳要用腰力。


图 8

8. 右照镜拳

接上式，左脚向南上步，上体左转，身体朝东，在右脚向南上步成左横弓步的同时，右拳顺转体之势，向上向南用力抛出，拳心向内，肘稍屈，左拳亦顺转体之势向下、向后、向上划弧拉向北，略比头高，肘稍屈，拳心向外，目视右拳（图 8 ）。

要点：上步转身要快，动作协调一致，抛拳要用腰力。


图 9

9. 左照镜拳

右脚向南上步，上体右转、左脚亦向南上步成右横弓步的同时，左拳顺转体之势向南用力抛出，拳心向内，肘微曲，右拳亦顺转体之势向下、向后、向上划弧拉向北，略比头高，肘稍屈，拳心向外，目视左拳（图 9 ）。

要点：上步转身要快、动作协调一致，抛拳要用腰力。



图10

10. 提腿

接上式，左拳变掌，向下划弧至身后成反勾手，与此同时右拳变掌，下划至右膝后上提至体右侧前上方成勾手，高于头，右脚不动，右腿直立，左腿屈膝前提，脚面绷紧，脚尖稍内扣，挺身塌腰，目视左方(图10)。

要点：两手交叉下划上提要快速协调，身体重心要稳。

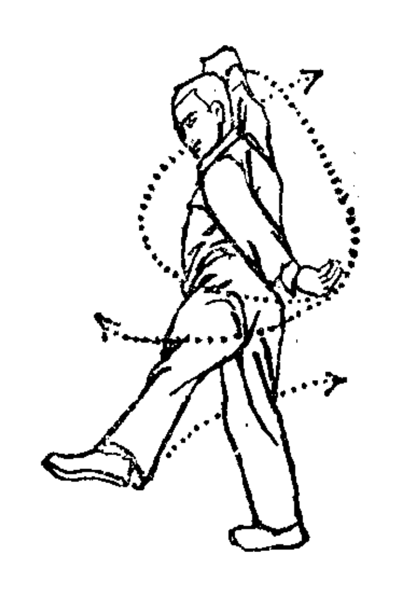


图11

11. 白鹤探水

接上式，上动不停，体稍右倾，左脚用力向左下侧踹出，与膝盖同高，两手及右腿不动，目视左边（图11）。

要点：侧踹着力于脚外侧，重心要稳。

12. 转身鞭拳


图12

接上式，以右脚前掌为轴，身体右转180°，身体朝东，左脚向北偏东上一大步落地右腿蹬直，左腿屈膝成左弓步，同时两手变拳，小臂交叉于胸前，右臂在外，左臂在内，于左脚落地时，两拳用力弧形外分，左拳外划至左上方略高于头，拳心向前，右拳稍向下平扫至体右侧稍后，拳心向前，体稍左前倾，目视右方（图12）。

要点：转身要快，重心要稳，两臂外划有力。

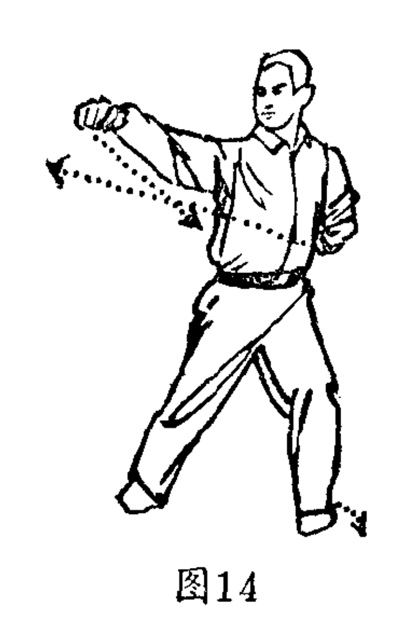
13. 退步盖拳


图13

接上式，右脚在身体右转90°，身体向西时，向西北方向退步，与左脚处于同一横线，左腿蹬直，左脚尖内扣，右腿屈膝成右横弓步，右拳外旋收于腰际，左拳顺转体之势成弧形由左上方经体前向右下方猛力盖下至右肋，拳心向内，挺胸、塌腰，上体微向右前倾，目视左侧(图13)。

要点：盖拳要在转身时由左肩及腰力带动，自然有力地盖下。

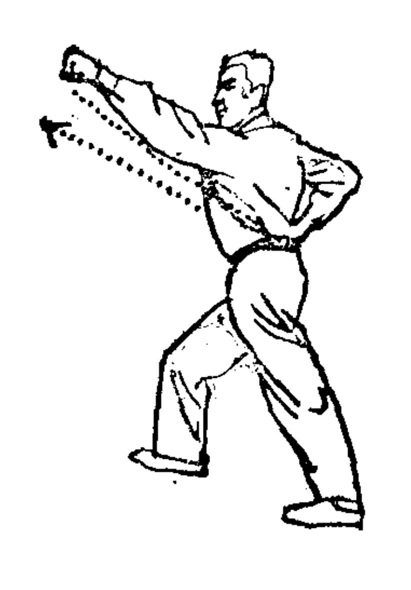
14. 鞭拳穿拳


图14

接上式，两脚用前掌为轴，左转身，右脚尖里扣，右腿蹬直，左腿屈膝成左横弓步同时左臂外旋，左拳眼向上，经体前上鞭于左肩前并收于左肋处，右拳内旋从腰际借上体左转之势向南猛力冲出，拳心向下，上体稍前倾，目视右拳（图14）。

要点：转身要快，拳要打平，侧身向前方。

15. 右弓步，左穿拳


图15

以两脚前掌为轴，身体由右向后转，身体向西，成右横弓步；右拳外旋，拳心向上，经身前由左向右收于右肋侧，同时，左拳从肋侧开始顺上体右转之势，经右小臂下，向正南方向旋转冲出，拳心向下，身体前倾，眼视左拳（图15）。

要点：转身要快，拳要打平，侧身向对方。

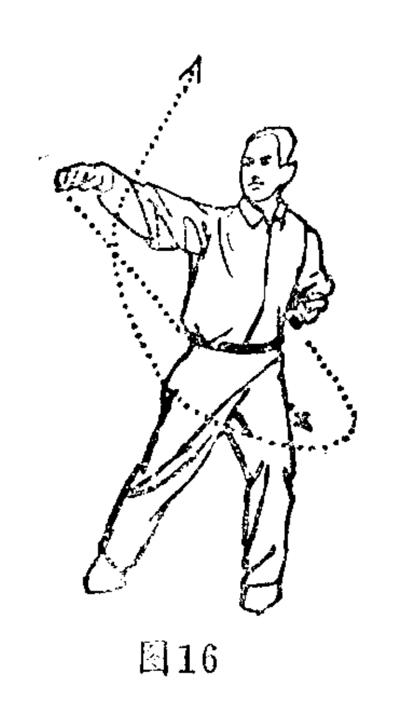


图16

16. 左弓步，右穿拳

接上式，以两脚前掌为轴心，全身从左向后转身体向东成左横弓步；左拳外旋，拳心向上，经身前由右向左收于肋侧，同时，右拳由肋侧顺上体左转之势经左小臂下，向正南方向旋转冲出，拳心向下，身稍前倾，眼视右拳（图16）。

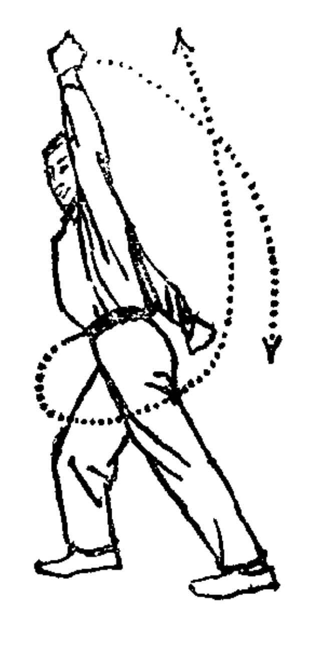


图17

17. 举鼎抛拳

接上式，右手握拳由身前向身后弧形下划后，随之以两脚前掌为轴，身体从右向后转，身体向西，成右横弓步；左拳于转体之同时由体后绕行至体前，向上成弧形直臂举，至头顶左上方，左臂贴耳部稍后，拳心向右，目视左方（图17）。

要点：右拳弧形下划后摆着力于右小臂外侧。

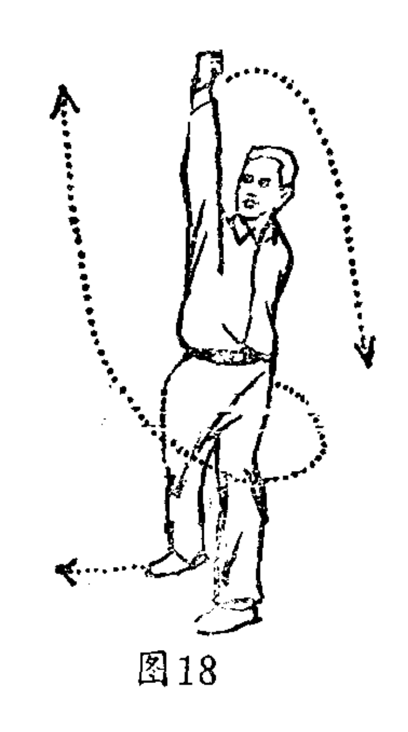


图18

18. 冲锋抛拳

接上式，左手抡摆至头侧时，手臂不能阻挡自己的视线，左脚向南上步，脚尖内扣，身体稍左转，身体向东南成左弓步，同时，左拳由头顶左上方向后向下成弧形直臂绕行至身后，随之右拳顺转身之势，经体侧由右下向东南方向直臂弧形抡摆，稍高于头，拳心向下，目视右前方即正南面（图18）。

要点：上体挺胸、塌腰，并尽量向前倾伸。两手前后成一直线。

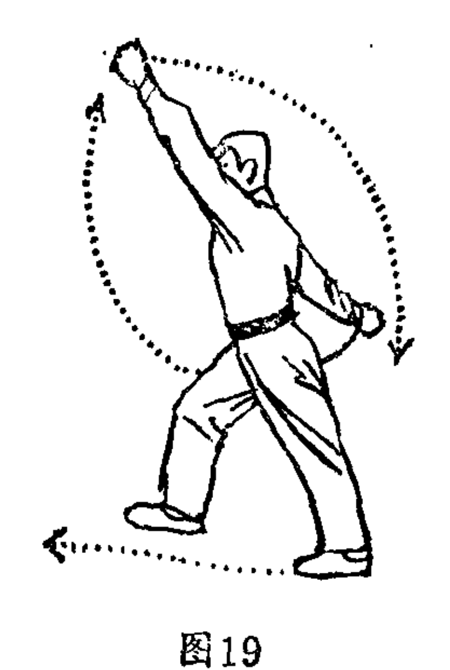
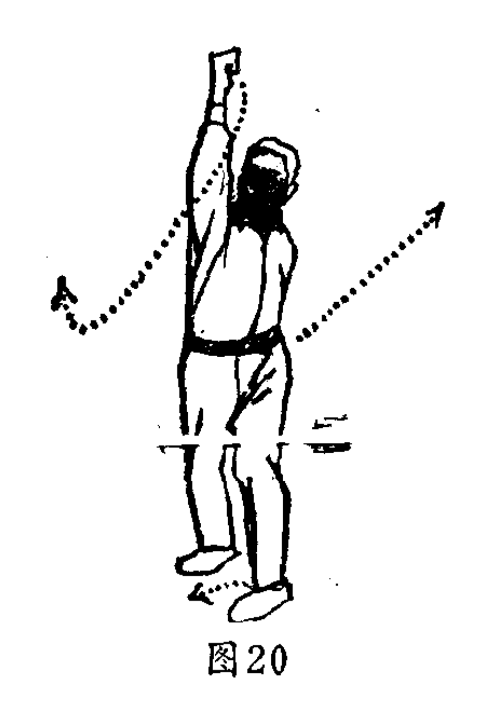


图19

19. 冲锋抛拳

接上式，左脚不动，右脚向西南方上一大步，脚尖内扣，上体稍右转，身体向西南，成右弓步之同时，右手握拳从身前右上，经头右侧向后向下直臂弧形绕环至身后右下，左手握拳由身后左下经体侧向西南方，向上直臂弧形抡摆，稍高于头，拳心向下，目视左前方，即正南面（图19）。

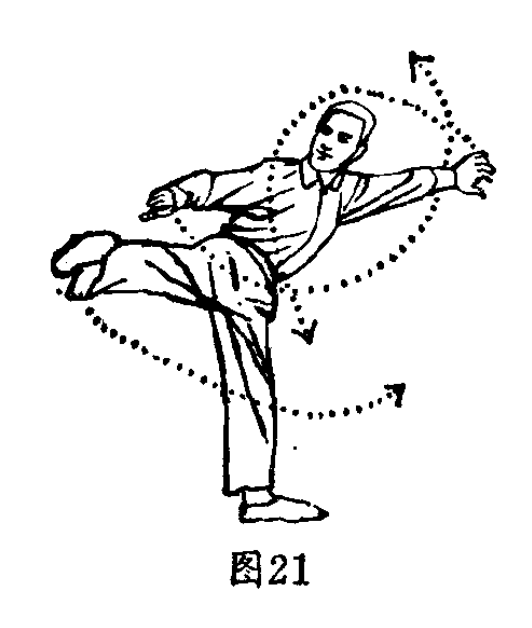
要点：上体挺胸、塌腰、并尽量向前倾伸。两手前后成一直线。


图20

20. 冲锋抛拳

接上式，右脚不动，左脚向东南方上一大步，脚尖内扣，在上体稍左转，面向东南成左弓步之同时，左手握拳从身前左上经头左侧向后，向下直臂弧形绕环至身后左下方，右手握拳从身后右下方经体侧向东南方直臂弧形抡摆，稍高于头，拳心向下，目视右前方即正南面（图20）。

要点：上体挺胸、塌腰，并尽量向前倾伸。两手前后成一直线。


图21

21. 侧身虎尾脚

接上式，两脚未动，两拳齐变爪，右爪内旋屈肘于腹前，由上向下、向后外拨反爪撑出，左爪内旋反爪向上斜撑，成直线分开，与此同时左脚顺身体稍左转向内展，身体向东方，右脚同时向正南方用力侧踹，左腿伸直站立，上体左倾，目视体右侧（图21）。

要点：右脚侧踹稍高于腰际，重心要稳。

22. 转身鞭拳

接上式，以左脚前掌为轴，身体左转180°，身体向西方，右脚向北偏西上一大步落地，左腿蹬直，右腿屈膝成右弓步同时两手变拳，小臂交叉于胸前，左臂在外右臂在内，于右脚落地时，两拳用力弧形外分，右拳外划至右上方略高于头，拳心向前，左拳稍向下平扫至体左侧稍后，拳心向前，体稍右前倾，目向左平视（图22）。

图22

要点：转身要快，重心要稳，两臂外划有力。

23. 退步盖拳

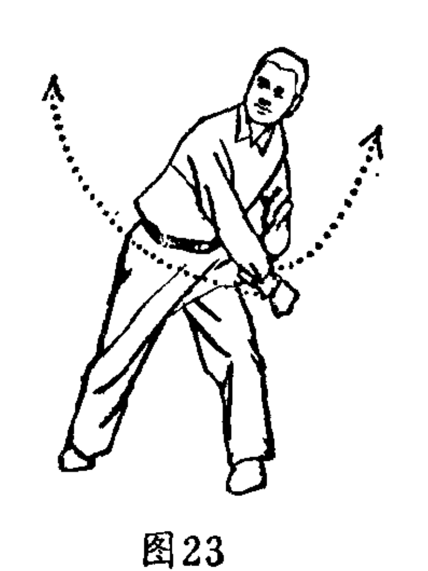


图23

接上式，左脚在身体左转90°身体向东方之时，向东北方向退步，与右脚处于同一横线，右腿蹬直，右脚尖内扣，左腿屈膝成左横弓步，左拳外旋收于腰际，拳心向上，同时右拳顺转体之势，放松肩关节，由右上方成弧形经体前向左下方猛力盖至左肋下，拳心朝内，挺胸塌腰，上体微向左前倾，目视右侧（图23）。

要点：盖拳要在转身时由左肩及腰力带动、自然有力地盖下。

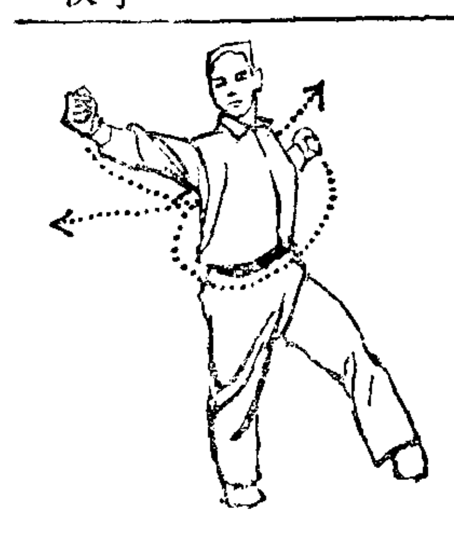


图24

24. 鞭拳

接上式，两腿不动，两手握拳，屈肘相抱于胸前，右手在下，左手在上，随之右手握拳，用小臂外侧由左下方经体前向右上方猛力挡击，拳心向东，左手握拳，由右胸前向下，外划，左侧稍后，拳心向东，目右视（图24）。

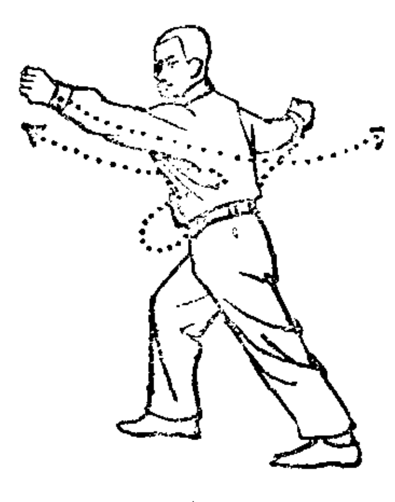


图25

25. 左穿鞭

接上式，以两脚前掌为轴，上体由右向后转，面向西成右横弓步，同时两拳屈肘抱于胸前随之拳眼向上，左拳由身前经右小臂下向左侧用力鞭出，与肩同高，右拳经身前，向外划弧至身右侧，拳心向西，身稍倾，目视左侧（图25）。

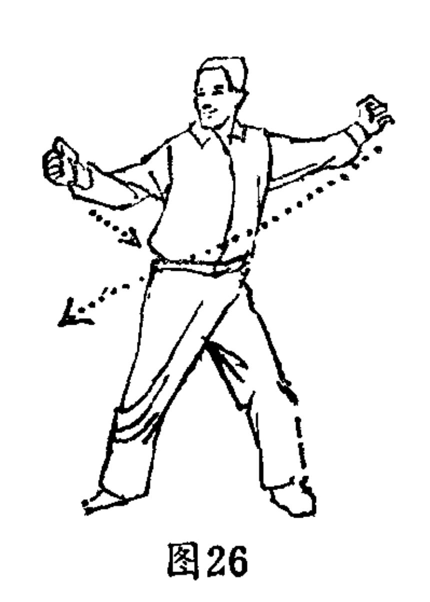
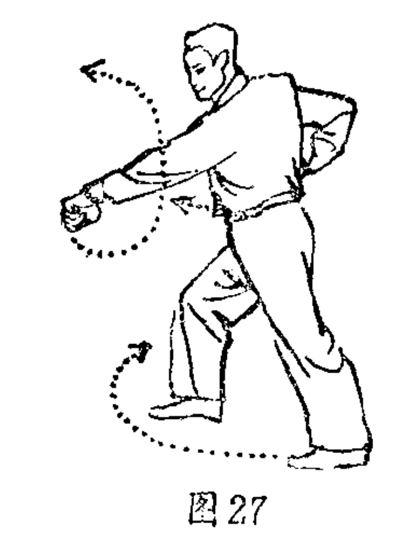


图26

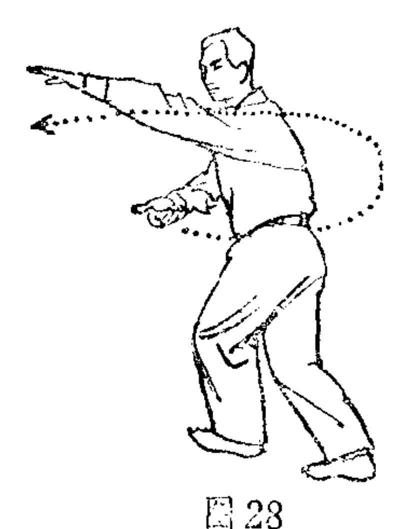
26. 右穿鞭

接上式，以两前掌为轴，上体由左向后转，面向东成左横弓步同时，两拳屈肘抱于胸前，随之拳眼向上，右拳由身前经左小臂下向右侧用力鞭出，与肩同高，左拳经身前向外划弧至左侧，拳心向东，身稍前倾，目视右侧（图26）。


图27

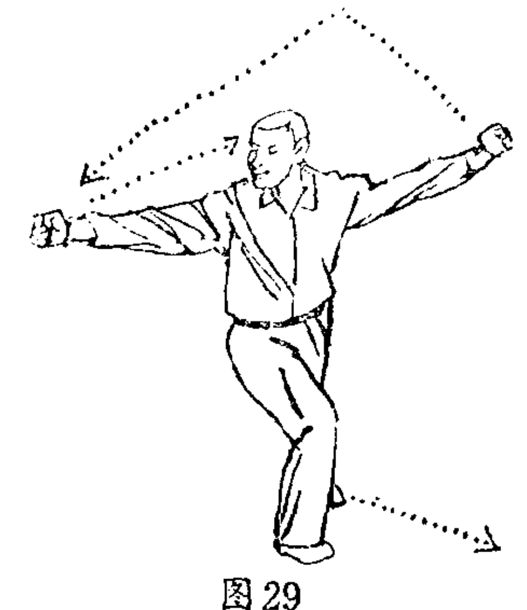
27. 左搨拳

接上式，以两脚前掌为轴，上体由右向后转，面向西成右横弓步同时，右拳收于腰际，拳心向上，左拳顺转体之势内旋，向下、向西南冲出与腹部同高，拳眼向下，上体前倾，目视左拳（图27）。


图28

28. 左盖步云手

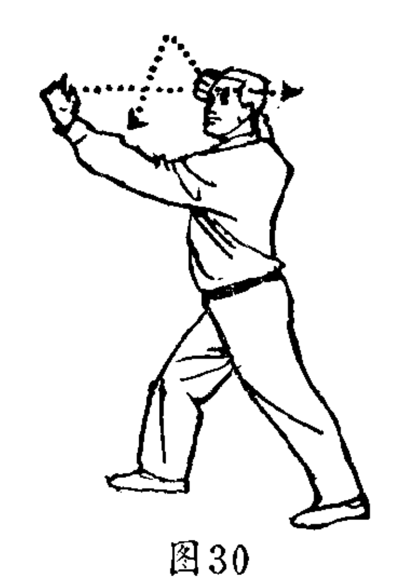
接上式，右脚不动，左脚经身前向右（即向西面）落步，脚尖外撇、屈膝成左盖步，同时，左拳变掌，由左下经左侧向后向左上方划至与眼齐高，肘稍曲，掌心向下，右拳变掌屈肘由右边腰际，经体前向左摆至左腰际，掌心向上，上体自然伸直，目视左掌（图28）。


图29

29. 右转身分拳

接上式，以两脚前掌为轴，身体向右后转180°，身体向东成右横弓步的同时，两手变拳交叉抱于胸前，拳心向内，并同时猛力向身体两边外侧鞭出，拳心向东，与肩同高，上体稍前倾，眼向右视（图29）。

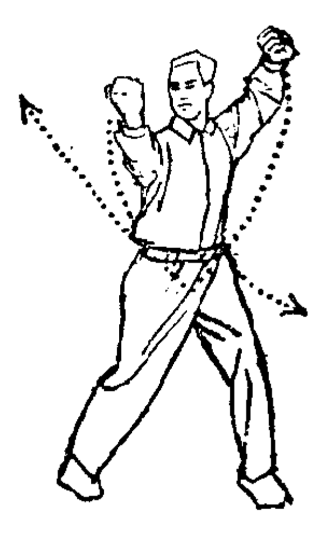
要点：两手抱拳于胸前与转身鞭拳要迅猛协调，重心要稳。


图30

30. 上步右转身左挞拳

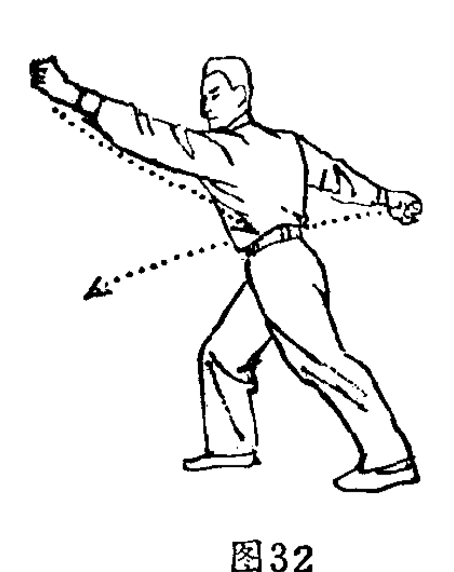
接上式，左脚向正东方跨一大步，并以两脚前掌为轴，身体由右向后转，身体向西成右横弓步同时右拳内旋屈肘护于头顶右上方，拳心向外，左拳外旋曲肘收于左肩之上，并向身前右上方划弧压打，稍高于肩，臂微曲，拳心向上，目视左拳（图30）。

要点：两拳上架与压打要协调有力。


图31

31. 右挞拳

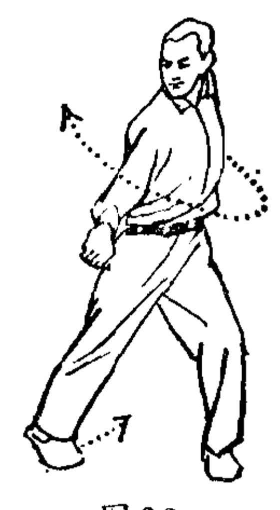
接上式，以两脚前掌为轴，身体由左向后转，身体向东方，成左横弓步，左拳内旋屈肘上架，护于头部左上方，拳心向外，右拳外旋曲肘收于右肩上，并向身前左上方划弧压打，稍高于肩，臂微曲，拳心向上，目视右拳（图31）。


图32

32. 左切拳

接上式，以两脚前掌为轴，身体由右向后转，身体向西成右横弓步，同时，右拳用力后拉至身后右下方，拳眼向下，左拳下收于腰际，随之向西南上方冲出，拳眼向上，身体前倾，目视左拳（图32）。

要点：左拳冲出即“切出”时，着力于小臂下侧。



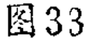


图33

33. 右搧拳

接上式，以两脚前掌为轴，上体由左向后转，身体向东成左横弓步，与此同时，左拳收于腰际，拳心向上，右拳顺上体左转之势，向东南方向下内旋冲出，拳眼向下，身体前倾，目视右拳（图33）。

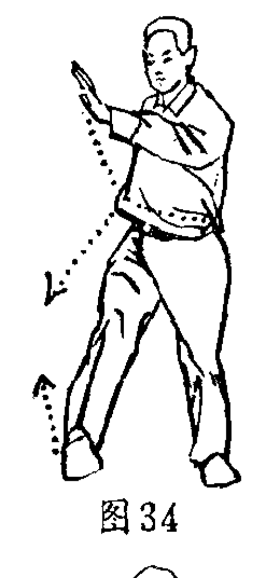


图34

34. 钉脚

接上式，左脚不动，起右脚向前勾踢，脚尖里扣，与此同时，左拳内旋变掌于身前，由上向下划弧横压，右拳外旋屈肘收于腰际，拳心向上，挺胸塌腰，目前视(图34)。

要点：勾踢有力，重心要稳，左手与右脚同时出。

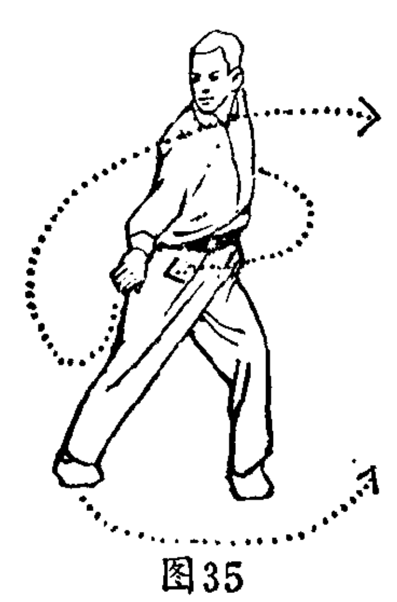


图35

35. 右搧拳

接上式，左脚不动，右脚向后落于原处，成左横弓步同时，左掌变拳经身前外旋，收于腰际，拳心向上，右拳向身前右下方旋转冲出，拳眼向下，上体稍前倾，目视右拳(图35)。

36. 右盖步云手

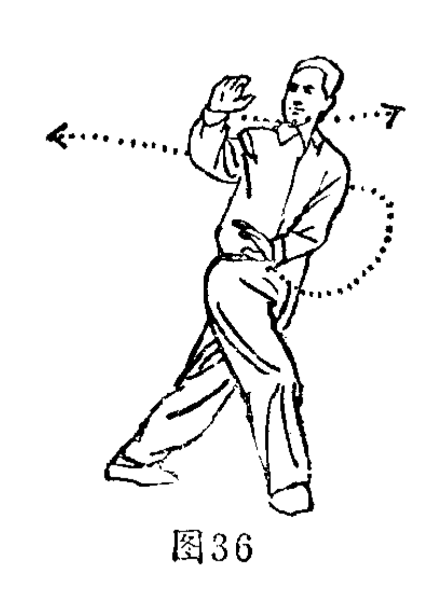
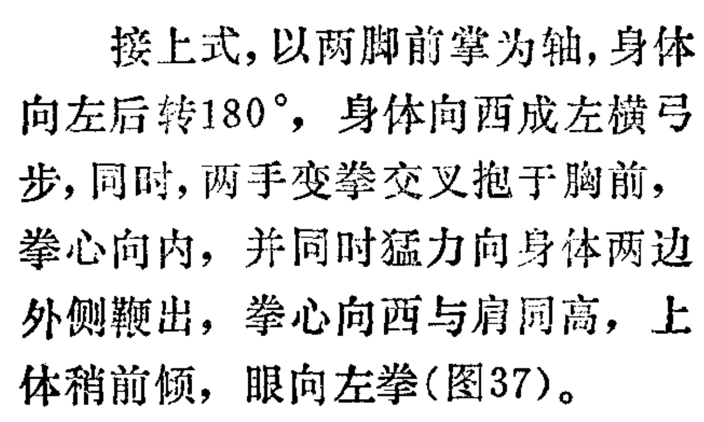


图36

接上式，左脚不动，上右脚落于左脚前(即向东面)，脚外撇成右盖步，同时，右拳变掌经体右侧，由右下向后，向右上方划至与眼齐高，肘稍曲，掌心向下，左拳变掌屈肘由左腰际，经体前向右摆至右腰际，掌心向上，上体自然挺直，目视右掌（图36)。

37. 左转身分拳



接上式，以两脚前掌为轴，身体向左后转180°，身体向西成左横弓步，同时，两手变拳交叉抱于胸前，拳心向内，并同时猛力向身体两边外侧鞭出，拳心向西与肩同高，上体稍前倾，眼向左拳(图37)。

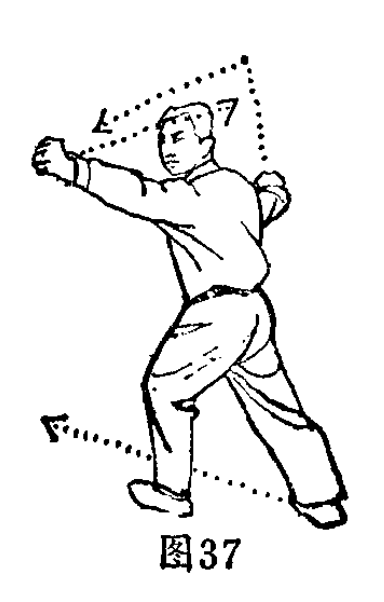


图37

要点：两手抱拳于胸前与转身鞭拳要迅猛协调，重心要稳。

38. 左弓步右撴拳

接上式，右脚向身体正前方（即正西面），跨一大步，并以两脚前掌为轴，身体由左向后转，面向东成左横弓步。同时左拳内旋屈肘护于头顶左上方，拳心向外，右拳外旋曲肘收于右肩之上，并向身前右上方划弧压打，稍高于肩，臂微曲，拳心向上，目视右拳（图38）。

图38

要点：两拳上架与压打要协调有力。

39. 右弓步左撴拳

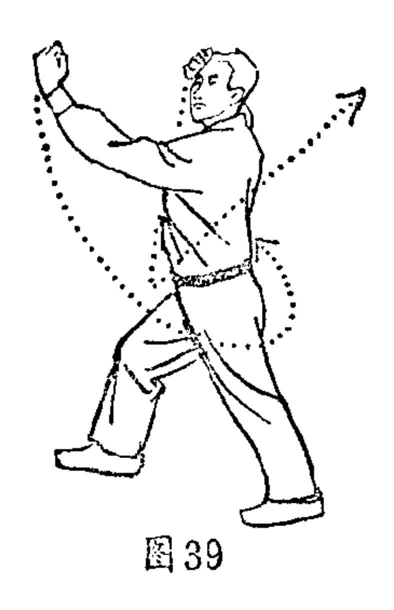
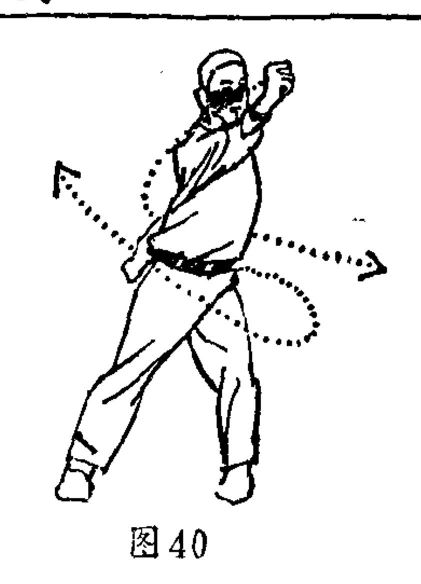


图39

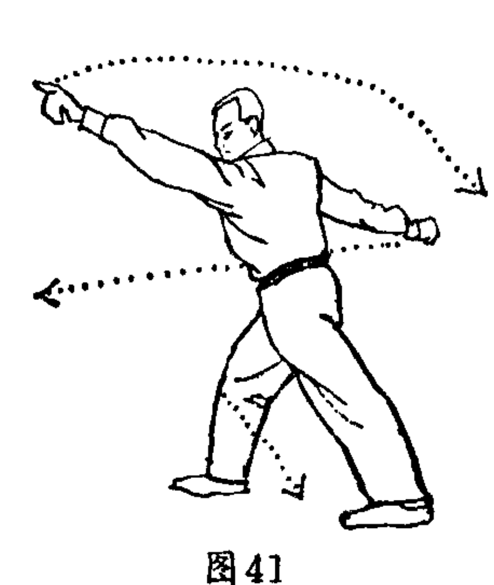
接上式，以两脚前掌为轴，身体由右向后转，身体向西成右横弓步，右拳内旋屈肘上架，护于头部右上方，拳心向外，左拳外旋曲肘收于左肩上，并向身前左上方划弧压打，稍高于肩，臂微曲，拳心向上，目视左拳（图39）。


图40

40. 右切拳

接上式，以两脚前掌为轴，身体由左向后转，身体向东成左横弓步之同时，左拳用力后拉至身后左下方，拳眼向下，右拳下收于腰际，随之向上向东南方冲出，拳眼朝上，身体前倾，目视右拳（图40）。

要点：右拳冲出即“切出”时，着力于小臂下侧。


图41

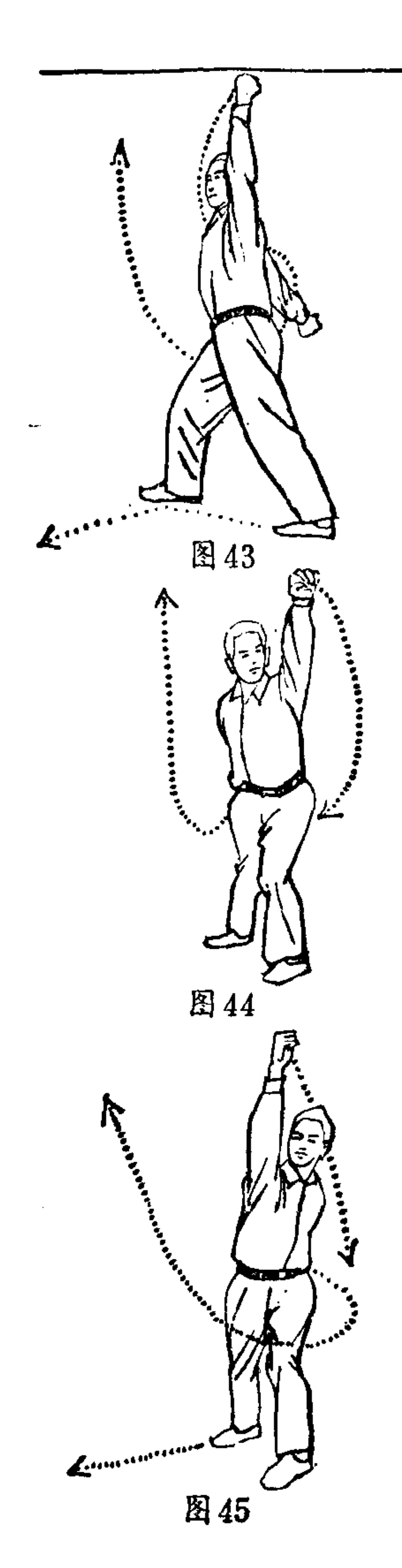
41. 发指

接上式，用两脚前掌为轴，身体由右向后转面向西成右横弓步，左拳变指，顺转身之势由身后左下方，经体左侧的胸前、右肘下方穿出，直指正南方。右手仍握拳经体前向体右侧直臂后拉，稍低于肩，拳心向前，身体前倾，目视左手（图41）。


图42

42. 跪马穿拳

接上式，身体由左向后转，身体向东，左腿屈膝，脚尖里扣，右腿屈膝跪地，成跪马步，同时左手借转身之势向上，向北方划弧并直臂平举，食指向上，右拳由腰际向正南方向猛力旋转冲出，与肩同高，拳心向下，目视右拳（图42）。


图43
图44
图45

43. 左举鼎抛

接上式，身体由右向后转身体向西，右腿略上步屈膝，左腿挺膝蹬直成右横弓步的同时，右拳向上向后直臂弧形抡摆至身后右下方，拳心向东，左拳由后向上向西南方向成弧形直臂绕环上举，左臂贴耳部稍后，拳心向北，目左平视（图43）。

要点：右拳弧形下划后摆着力于右小臂外侧。

44. 左洗脸拳

接上式，左脚向南方上步，脚尖内扣，身体稍左转身体向东南方成左弓步，同时左拳由头顶左上方经脸前下落经右肩前经体前向下再向东南方上，直臂弧形抡摆，略高于头，拳心向下，身稍前倾，目前视（图44）。

45. 冲锋抛拳

上动不停，脚不动，左拳继续向后向下成弧形直臂绕行至身后左下方同时，右拳向东南方直臂弧形上摆，稍高于头，拳心向下，目视右前方（图45）。

要点：上体挺胸、塌腰，并尽量向前倾伸。两手前后成一直线。

46. 冲锋抛拳

图46

接上式，左脚不动，右脚向南方向上大步，脚尖内扣，在上体稍右转、身体向西南方成右弓步，同时，右手握拳，经头右侧，向后向下直臂弧形绕环至身后再到右下方。左手握拳由身后左下经体侧向西南上方直臂弧形抡摆，稍高于头，拳心向下，目视左前方（图46）。

47. 冲锋抛拳

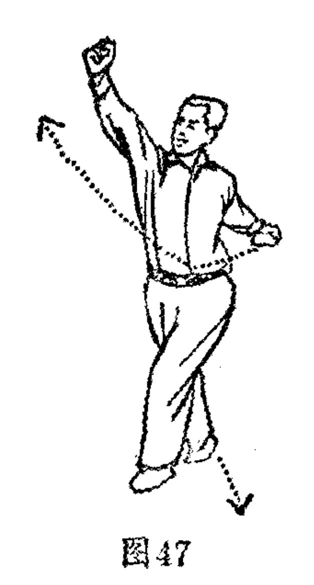
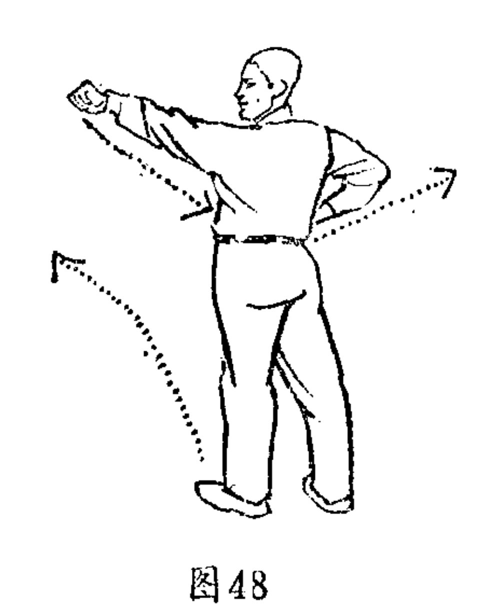


图47

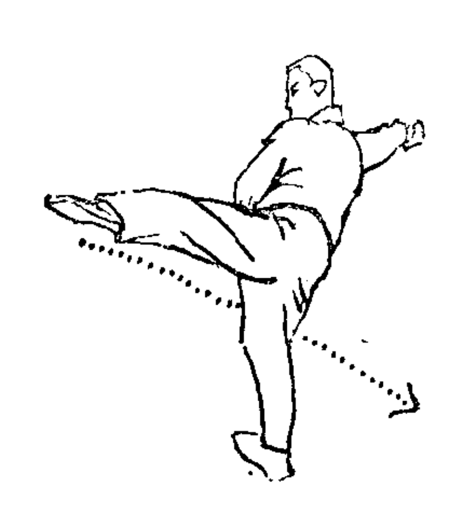
接上式，右脚不动，左脚向南方上一大步，脚尖内扣，在上体稍左转、身体向东南成左弓步的同时，左手握拳，经头侧向西北方，向下直臂成弧形绕环至身后到左下方。右手握拳从身后右下经体侧向东南方直臂弧形抡摆，稍高于头，拳心向下，目视右前方（图47）。


图48

48. 侧身左穿拳

接上式，左脚不动，左腿挺膝蹬直，右脚于身体稍右转朝西面之时，退半步与左脚处于同一直线，成开立步，稍比肩宽，同时右拳外旋屈肘，收于右肋处，拳心向上，左拳以扭腰，蹬腿之合力向正南方向旋转冲出，拳心向下，与肩同高，目视左拳（图48）。

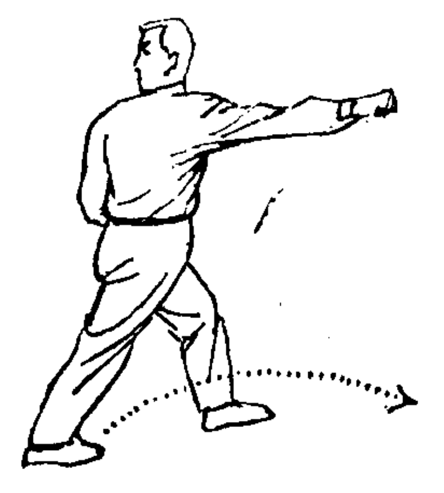
要点：右拳收回左拳冲出，与右脚退步要协调一致。


图49

49. 左侧铲腿

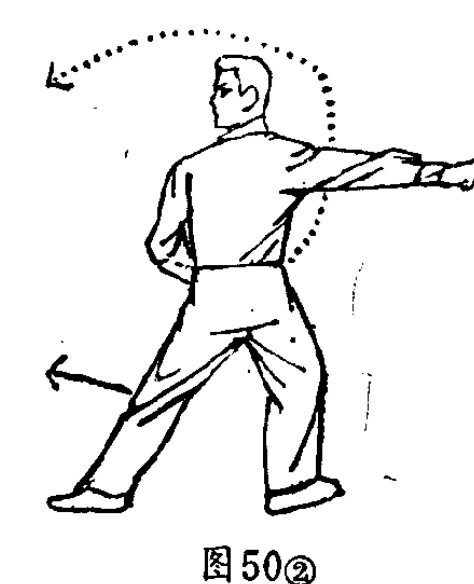
接上式，右脚不动，起左脚向体左侧用力铲出，脚心向下，脚尖里扣，稍高于腰，腿要蹬直，与此同时，左拳变掌内平摆于右胸前，掌心向下，右拳变掌，内旋向右侧直臂平伸，掌心向下，与肩同高，上体稍右倾，目视左侧（图49）。

要点：摆手、侧踹要协调有力，重力要稳。力点在脚外沿。


图50①

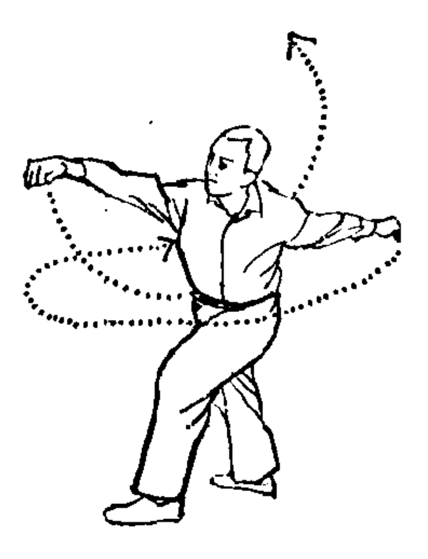
50. 左挂拳

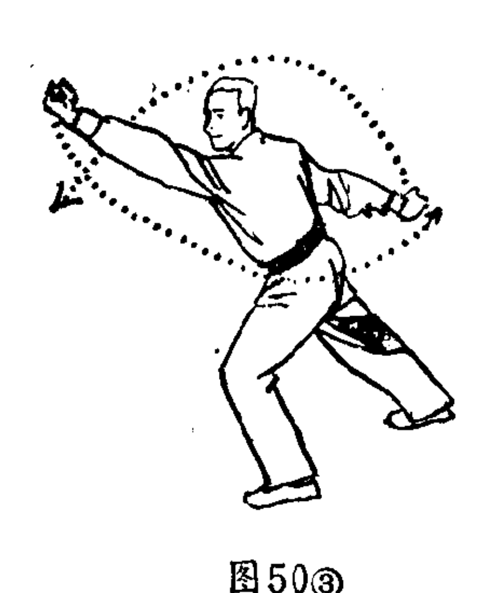
接上式，左脚收回落于右脚右侧，即正北方（图50①，右脚随之小跳落步于左脚右侧一步处（图50②）。左腿挺膝蹬直，右腿屈膝半蹲，成左横裆步，右手握拳直臂置于右后，拳心向外，左手变拳，顺上体左倾之势经身体前上方，由右向上向左成弧形直臂斜抡压打，拳心向上，目视左拳（图50③）。


图50②

51. 右盖拳

接上式，两腿不动，右拳顺上体稍左转身体向南之势，由后向上向南成弧形直臂斜抡压打，拳心向下，与肩同高，同时左拳由左上向下、向后，经体左侧成弧形直臂后摆，拳心向下，上体前倾，目视右拳（图51）。


图51


图50③

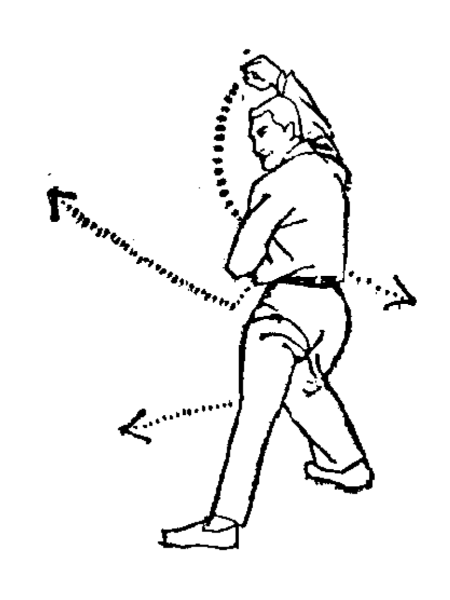


图52

52. 左揽拳

接上式，在左腿挺膝蹬直，右腿屈膝半蹲，上体右转，身体朝西南，重心移于右腿，成右弓步之同时，右拳下摆经身前划弧至头部右上方，拳心向南。左拳拳眼向上，由左侧向前向右平扫至右肋处屈肘抱定，身稍右倾，挺胸塌腰，目左视（图52）。

要点：身、手、腿、动作同一时间内做完。

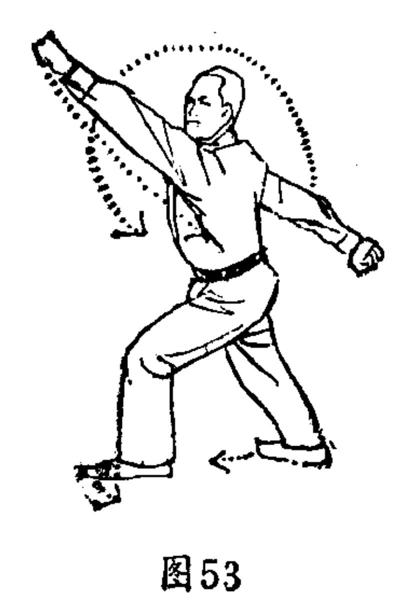


图53

53. 左冲拳

接上式，右腿挺膝蹬直，左腿屈膝，身体尽量向左上倾伸，重心移于左腿，成左弓步，同时左拳向左上方直臂冲出，拳心向下，略高于头，右拳内旋下摆，直臂置于上体右下，拳眼向下，目视左拳（图53）。

要点：左冲拳要打尽，两臂拉成直线。



图54

54. 拍肘

接上式，两腿屈膝，左脚尖外撇，全脚掌着地，右脚前掌着地，上身左转，身体朝东，下蹲成歇步，与此同时，右手仍握拳并屈臂用肘部顺转身之势向东南方成弧形拍击，左拳外旋屈肘，变掌拍接右小臂外侧，上体稍俯，目视正南方（图54）。

要点：由弓步转歇步时，右脚稍自然提上，拍肘时主要是用右肘部出力拍击左掌。

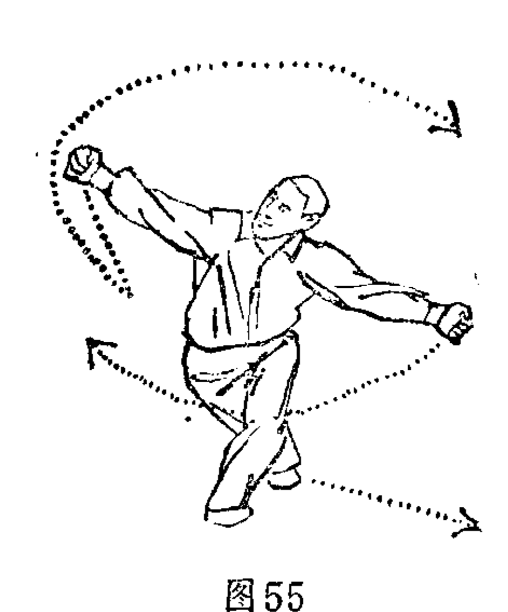


图55

55. 右鞭拳

接上式，脚不动，左掌变拳，两拳同时向身体两外侧用力鞭出，臂伸直，拳眼向上，右拳略高于头，左拳稍低于肩，体稍前俯，目视右拳（图55）。

图56

56. 右挂拳

接上式，身体起立，以两脚前掌为轴，由右向后转身体朝东北方，成右弓步的同时，右拳顺转身之势向上向东北，成弧形抡臂压打，拳心向上，左拳向后拉，拳眼向上，上体稍前倾，目视右拳（图56）。

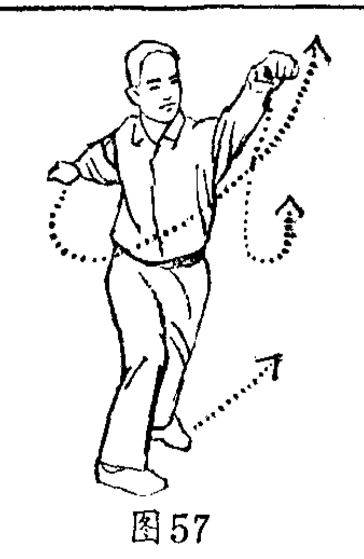


图57

57. 左盖拳

接上式，两脚不动，上体稍右转，右拳由前上方向下向后，划弧摆至身体右后，拳心向下，左拳顺身体向东南转身之势，由后向上、向前、放松肩关节，用力下盖，拳心向下，目视左拳（图57）。

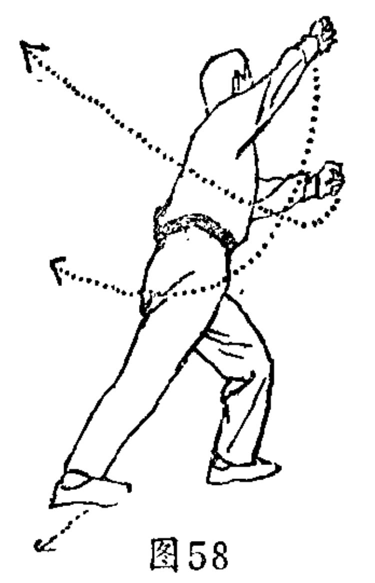


图58

58. 左钟鼓齐鸣

接上式，左脚向东北方向上一大步，屈膝，右脚向前跟上，挺膝蹬直成左弓步，同时，左拳顺转体面朝北左倾之势，由右向左直臂弧形向北面鞭下，拳眼向上，右拳内旋直臂由身后经体前亦向左上弧形捎击，拳眼向下，眼向身体左侧平视（图58）。

要点：转体左倾与两拳撞击动作要同时进行，并使腰部爆发力。

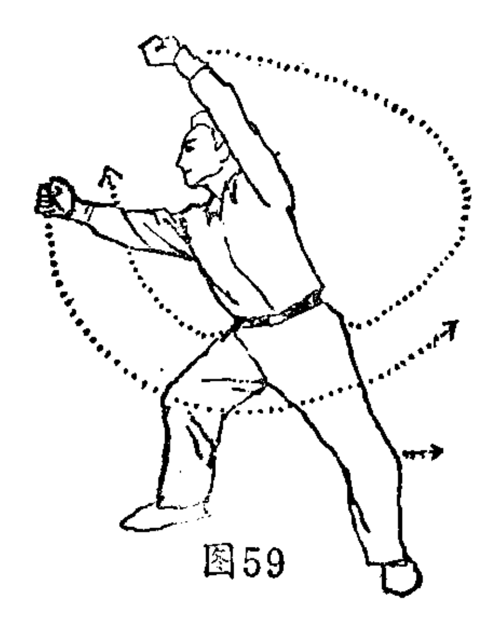
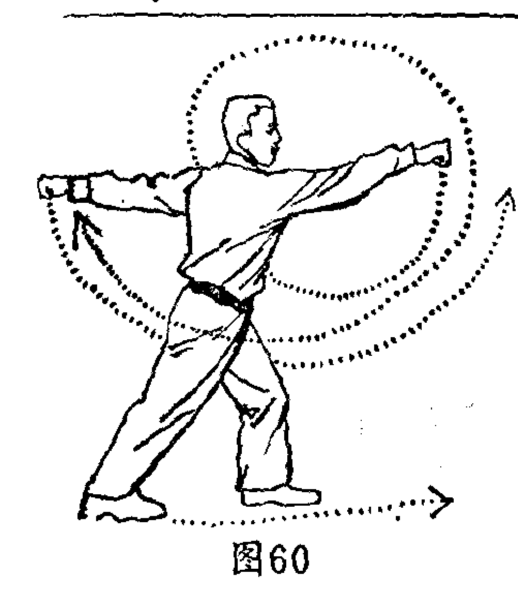


图59

59. 右钟鼓齐鸣

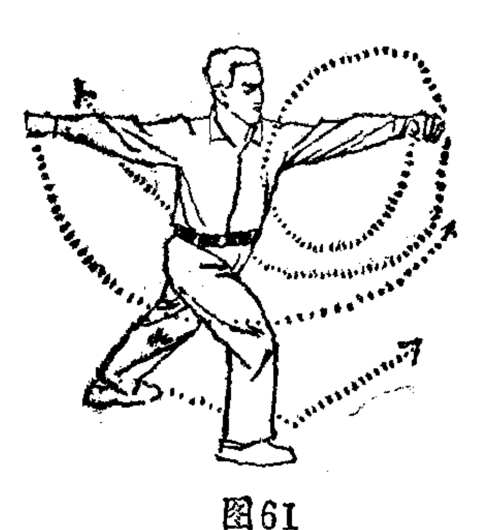
接上式，右脚向西南方上步，屈膝，左脚向前跟上，挺膝蹬直成右弓步，同时右拳顺转体右倾之势，由左向右直臂弧形向西鞭下，拳眼向上，左拳内旋直臂由左经体前向右上弧形捎击，拳眼向下，眼向身体右侧平视（图59）。

要点：转体右倾、与两拳撞击动作同时进行。


图60

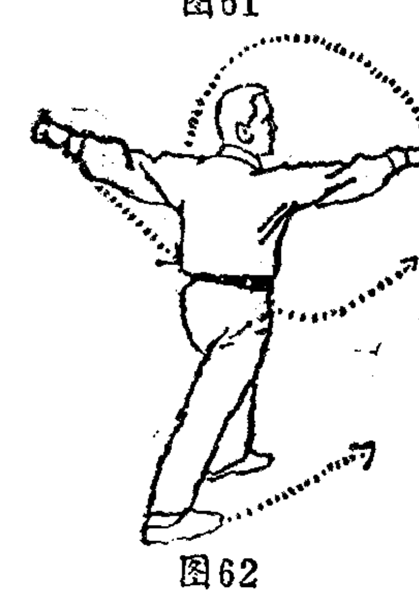
60. 左运身拳

接上式，左脚向东北方上一步，屈膝，右脚向前跟上挺膝蹬直成左弓步同时，左拳外旋顺体左转之势经左上划弧挂拳后摆，拳心向下，右拳由右经身前向东北直臂弧形抡摆抛上，拳心向下，稍高于肩，目视右拳(图60)。


图61

61. 右运身拳

接上式，右脚向东北方上一步，屈膝，左脚向前跟上，挺膝蹬直成右弓步，同时右拳外旋顺上体右转之势，经右上划弧挂拳后摆，拳心向下，左拳由后经体左侧直臂弧形抡摆抛上至身体左前方，与肩同高，拳心向下。目视左拳（图61）。


图62

62. 扑翼拳

接上式，左脚向左前上步（即东北方），右脚跟上半步向东与左脚处于同一横线，并左转身，身体向东成左弓步，同时右、左两拳顺左转体之势直劈齐猛力划弧向下内扑，各复向两体外侧弧形上摆，稍比肩高，拳心向下，目视右拳（图62）。

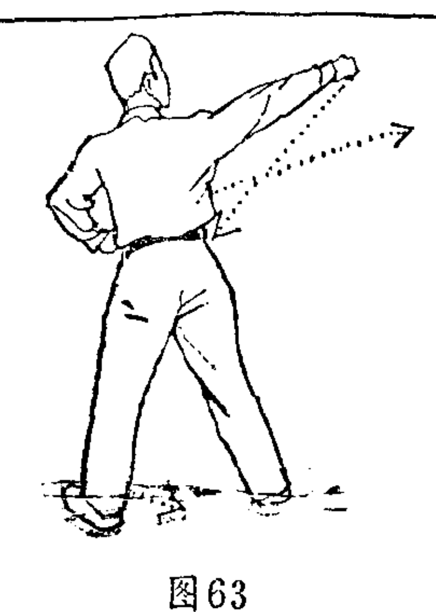


图63

63. 右洗脸拳

接上式，左脚不动，左腿挺膝蹬直，右脚向北上步与左脚处于同一直线，略比肩宽，成开立步，同时左拳屈肘，下弯抱于左肋侧，拳心向上，右拳向上向左经身前向右下，向右上直臂弧形抡摆至体右侧，与肩同高，拳心向下，挺胸塌腰，目视右拳（图63）。

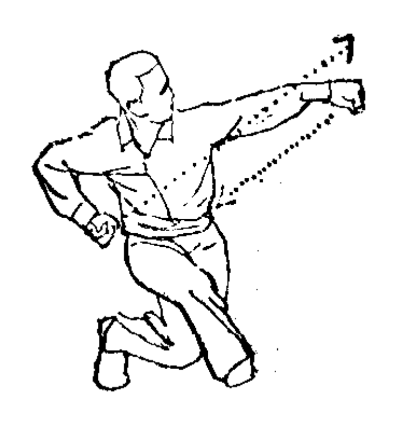


图64

64. 扭马穿拳

接上式，两腿屈膝右脚尖外撇，全脚掌着地，左脚前掌着地，上体右转身体朝东下蹲成歇步，同时右拳外旋屈肘，收于右肋侧，拳心向上，左拳由腰际向北旋转冲出，与肩同高，拳心向下，挺胸，收腹，目视左拳（图64）。

要点：转身下蹲，重心要稳，冲拳要有力。

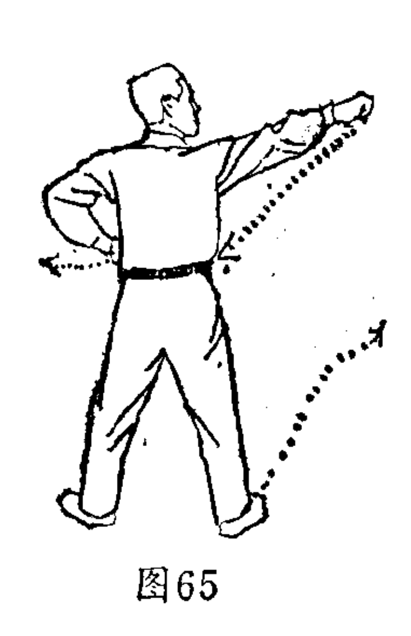


图65

65. 右侧身穿拳

接上式，身体起立，以两脚前掌为轴，由左向后转，身体朝西，两腿挺膝蹬直，成开立步，左拳内旋收于左侧，拳心向上，右拳由腰际向正北方向旋转冲出，与肩同高，拳心向下，挺胸收腹，目视右拳（图65）。

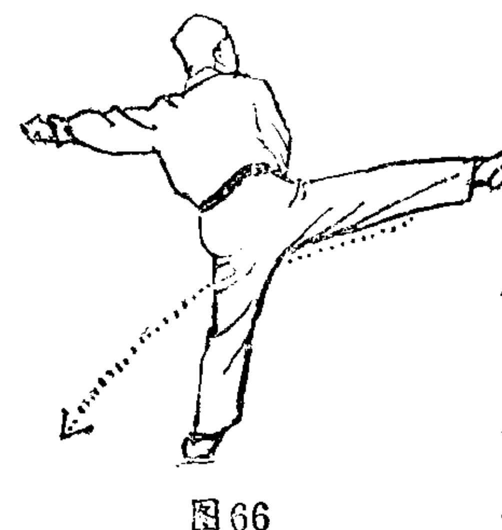


图66

66. 右侧撑腿

接上式，左脚不动，起右脚向体右侧用力撑出，脚尖里扣，稍高于腰，腿要蹬直，与此同时，右拳变掌内平摆于左胸前，掌心向下，左拳变掌内旋，向左侧直臂平伸，掌心向下，与肩同高，上体稍左倾，目视右侧（图66）。

要点：摆手，侧撑要协调有力，重心要稳，用脚底击目标。

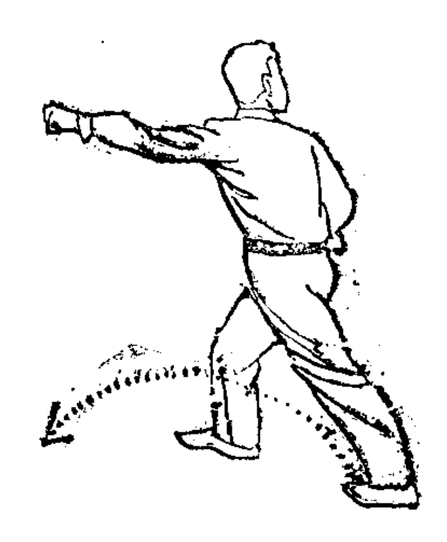


图67①

67. 右挂拳

接上式，右脚收回落于左脚左侧（图67①）。左脚随之小跳落步于右脚左侧一步处（图67②）。左腿挺膝蹬直，右腿屈膝半蹲，成右弓步，左手握拳直臂置于左后，拳心向外，右手变拳，顺上体右倾，身体朝北偏东之势，经身体前上方由左向上、向东北方向成弧形直臂斜抡压打，拳心向上，目视右拳（图67③）。

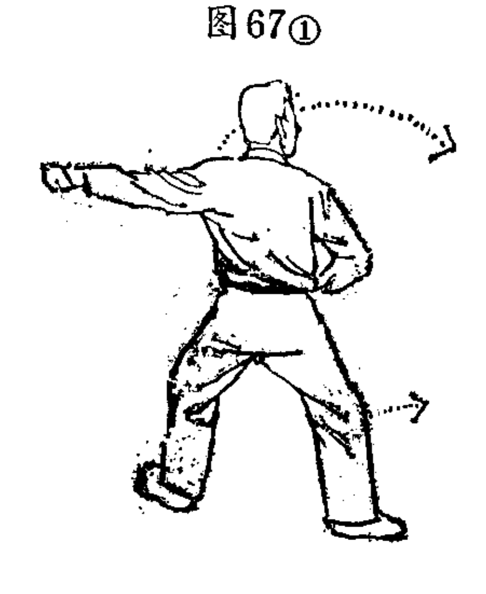
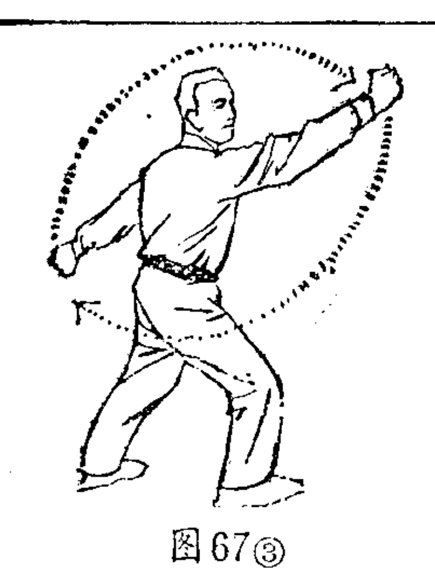
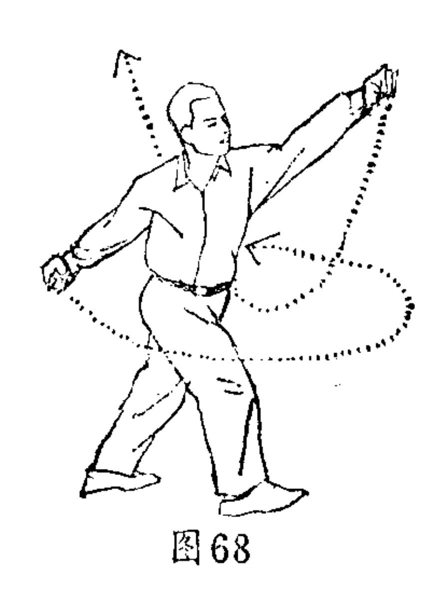


图67②


图67③

68. 左盖拳

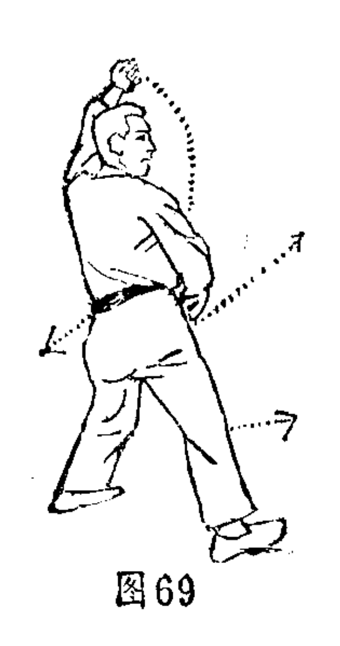
接上式，两腿不动，左拳顺上体稍右转之势，由左后向上向东北方向成弧形直臂斜抡盖打，拳心向下与肩同高，同时右拳由上向下，向后，经体右侧成弧形直臂后摆，拳心向下，上体前倾，目视左拳（图68）。


图68

69. 右揽拳

接上式，在右腿挺膝蹬直，左腿屈膝，上体左转，身体朝西，重心移于左腿，成左弓步同时，左拳下摆经身前划弧至头部左上方，拳心向前，右拳拳眼向上，由右侧向前向左平扫至肋处，屈肘抱定，身稍左倾，挺胸塌腰，目右视（图69）。

要点：身、手、腿、动作同一时间内做完。


图69

70. 右冲拳

接上式，左腿挺膝蹬直，右腿屈膝，身体尽量向右上倾伸重心移于右腿，成右弓步，同时右拳向右上方直臂上冲，拳心向下，略高于头，左拳内旋下摆，直臂置于上体左

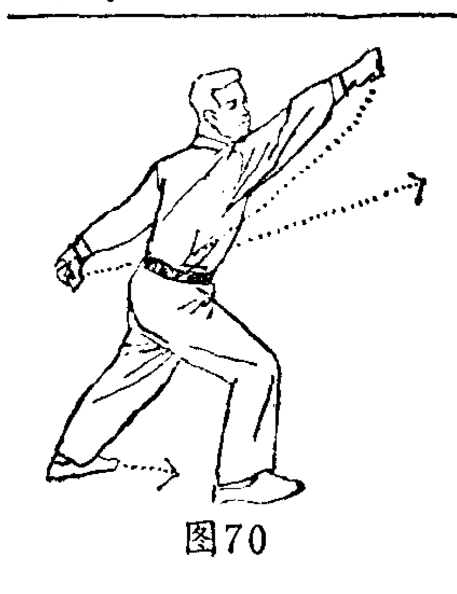


图70

后，拳眼向下，目视右拳（图70）。

要点：右冲拳要打尽，两臂成一直线。

71. 扭马穿拳

接上式，两腿屈膝，右脚尖外撇，全脚掌着地，上身右转体身体朝东下蹲成歇步，与此同时，左拳由腰际向北旋转冲出，与肩齐高，拳心向下，右拳外旋屈肘，收于右肋侧，拳心向上，挺胸塌腰，目视左拳（图71）。

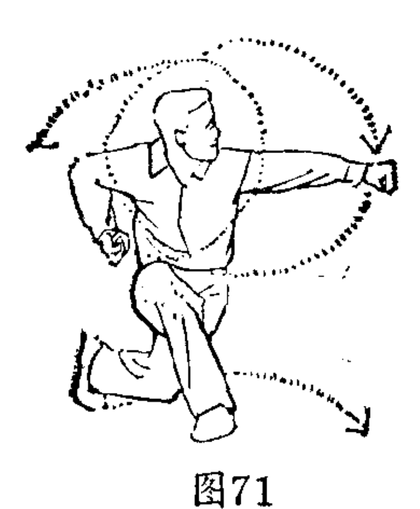


图71

要点：转身及双腿下蹲时重心要稳，冲拳要有爆发力。

72. 马步反翼

接上式，身体起立，左脚向东上一步，落于右脚左侧，两腿屈膝半蹲成马步的同时，右手握拳内旋经身前向左下斜伸，与握拳内旋由左向右下划弧下摆之左手两背于腹相交拳心向内并同时经体前向上分开向身体两外侧成弧形直臂外旋抡压，拳心向上，上体挺直，目视左拳（图72）。

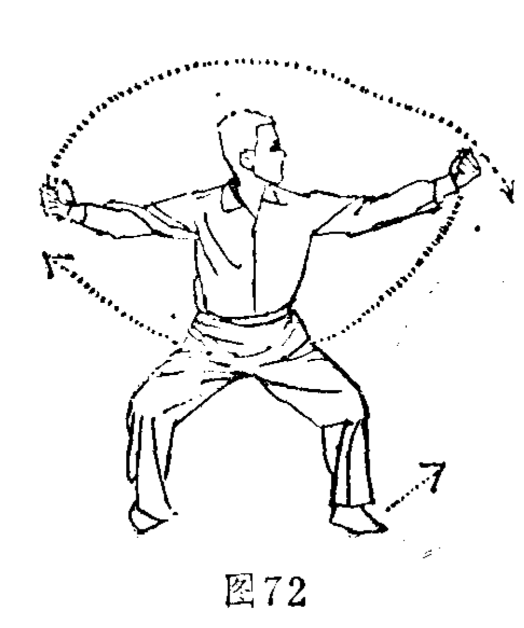
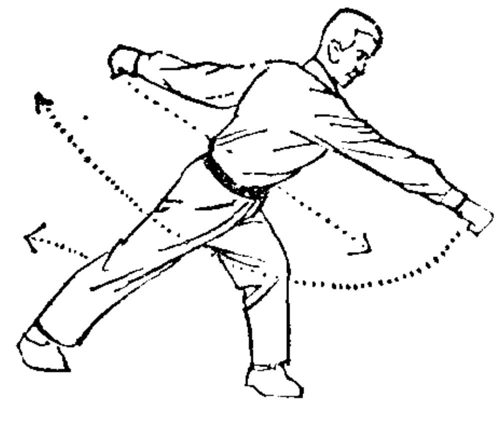


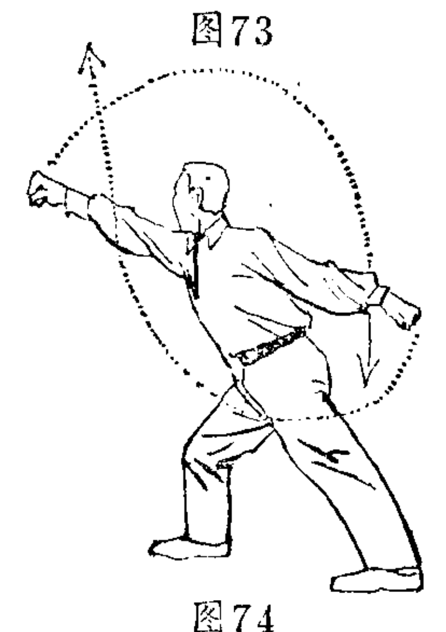
图72

要点：上步开马与两臂交叉，反手压打要同时进行，两臂压打要照开马重心下沉之势，一齐发力。


图73

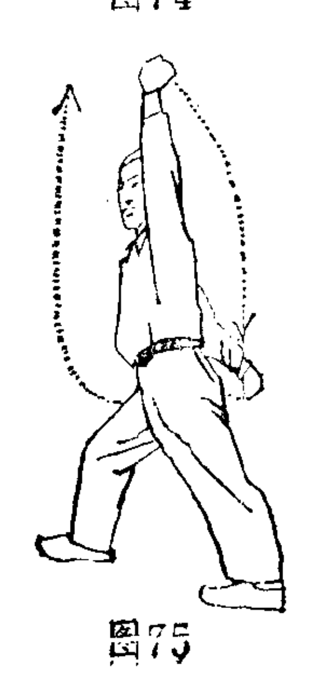
73. 右盖拳

接上式，右腿挺膝蹬直，左腿屈膝，上身左转身体向东成左弓步之时，右拳顺势向北向下猛力斜盖下，拳心向下，带动右腿略上小步，左拳向下，划弧后摆，拳心向下，身稍前倾，目视右拳（图73）。


图74

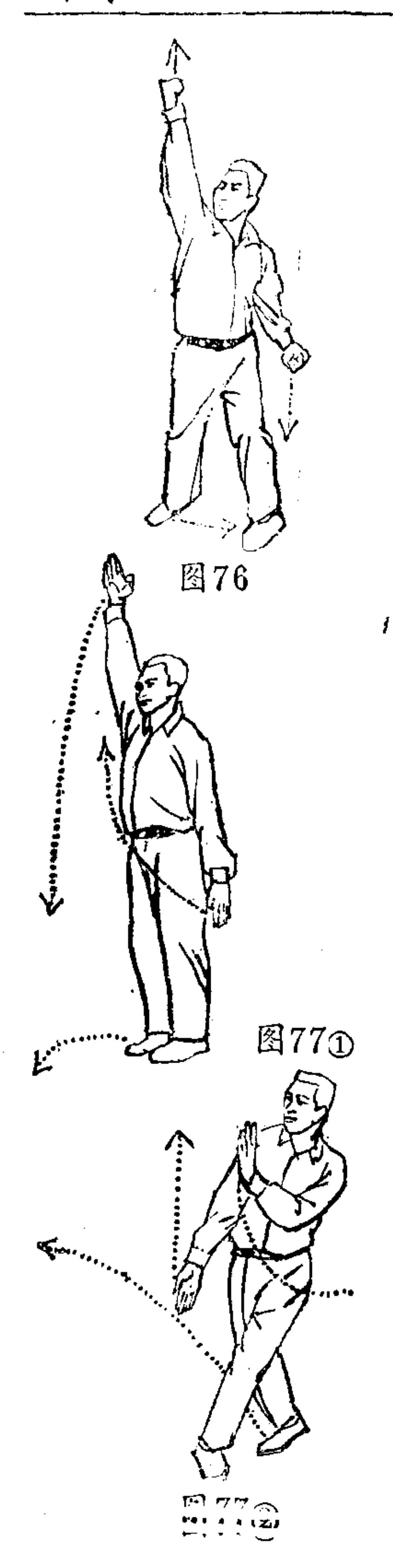
74. 右冲拳

接上式，右脚向西南退半步以两脚前掌为轴，上体由右向后转，身体向西南成右弓步的同时右拳向下经小腹前向上，向西南方成弧形直臂抡摆，拳心向下，略高于头，左手握拳，直臂置于身后，拳心向下，上身前倾，目视右拳(图74)。


图75

75. 右举鼎抛拳

接上式，脚腿不动，右拳内旋，由前上经身体右侧向后向下弧形直臂抡摆于身后右下方，拳心向下，左拳由身后左下经体左侧向前，向上直臂弧形抡摆至体前左上方，于头顶上，拳心向下，目视正南面(图75)。


图76
图77①
图77②

76. 右举鼎抛拳

右脚不动，左脚向东方上一大步，右腿挺膝蹬直，左脚屈膝，成左弓步的同时左拳直臂成弧形向后向下摆至体左侧，拳心向下，右拳经右体侧向前向上直臂弧形抡摆，至头顶上，拳心向左，目右平视（图76）。

77. 白鹤飞脚

接上式，左脚不动，膝部伸直上右脚，与左脚并步站立，身体朝南，左拳变掌，直臂置于体左侧，掌心向内。右拳变掌，直臂上举于头部右上方，掌心向东，目向前平视（图77①）。

接上式，上左脚向南方落步，脚尖外撇，两腿半蹲成盖步，上体稍左转的同时，左掌屈肘，上护于右胸前，掌心向右，右掌直臂成弧形由上、下摆于身，掌心向左，目前视（图77②）。

接上式，左脚不动，膝部伸直，起右脚，脚尖绷紧向南向东横扫同时，右掌由下经体前向右直臂成弧形上拨，掌心向下，左掌由右胸前向左划弧直臂外拨，掌心向下，上体稍后仰，两臂平伸，与肩同高，目前平视（图77③）。

要点：两手要同时外拨，与扫腿动作要协调，有力，重心要稳。

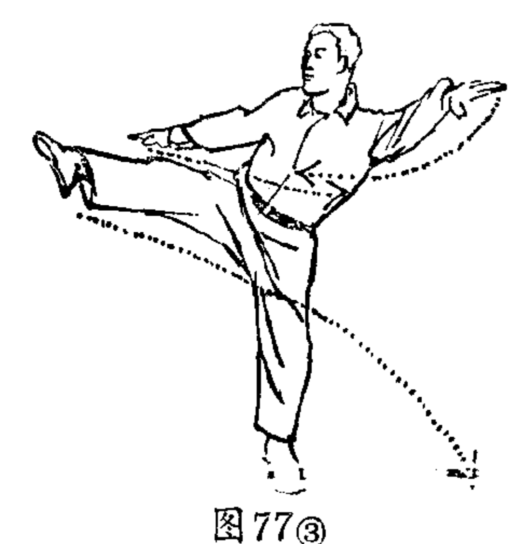


图77③

78. 盖步双按掌

接上式，以左脚前掌碾地，右脚向下落于左脚左侧，脚尖外撇，膝部半蹲成盖步，上体稍左转之时，左、右两掌同时向内屈肘，叠于胸前，掌心向下，左掌在上，右掌在下，上体稍左倾，目视右侧（图78）。

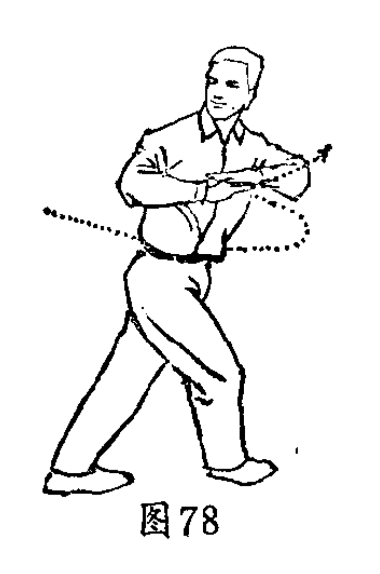


图78

79. 开立步左右双标指

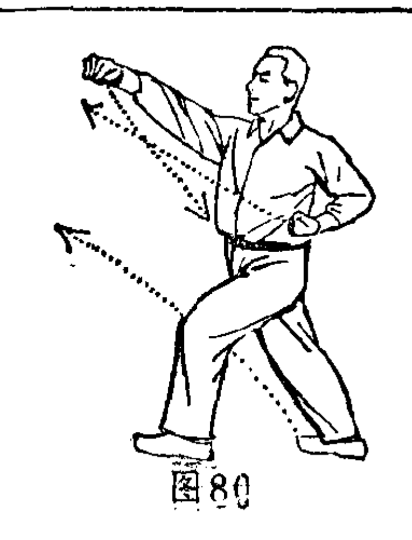
接上式，右腿伸直以两脚前掌为轴，身体由左向后转，身体朝西，成开立步，两掌由腹前与腰同高处，掌尖外撇，同时各向上向身体两侧猛力插出，两手成一直线与肩同高，掌心向下，目视左掌（图79）。

要点：两掌同时猛力插出时，主力作用于左掌。

图79

80. 左弓步右正穿拳

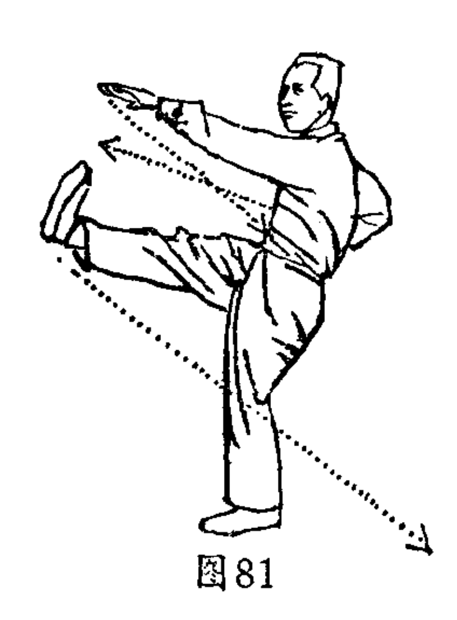
接上式，身体左转，身体向南，成左弓步，同时左掌变拳外旋屈肘收回抱于腰际，拳心向上，右掌变拳，屈肘收于右腰际，并以蹬腿、扭腰，送胯之合力向正南旋转冲出，与肩同高，拳心向下，目视右拳（图80）。


图80

81.左标指右蹬腿

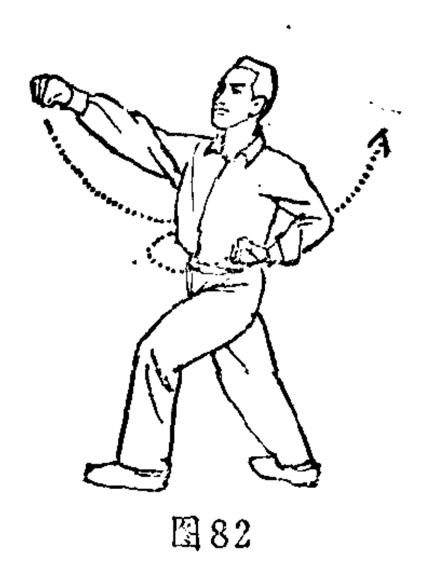
接上式，左脚不动，膝部伸直，起右脚，向前蹬腿同时，左拳变掌内旋直臂向前插出，与肩同高，掌心向下，右拳外旋屈肘抱于腰际，拳心向上，目视左掌（图81）。

要点：动作协调，重心要稳。


图81

82.左弓步右正穿拳

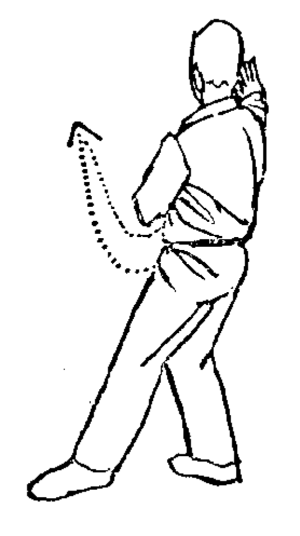
接上式，左脚不动，右脚收回落于右后方，左腿屈膝，右腿挺膝伸直，成左弓步，同时，右拳由腰际向前旋转冲出，与肩同高，拳心向下，左掌变拳外旋屈肘收于腰际，拳心向上，目视右拳(图82)。


图82

83.虚步推掌

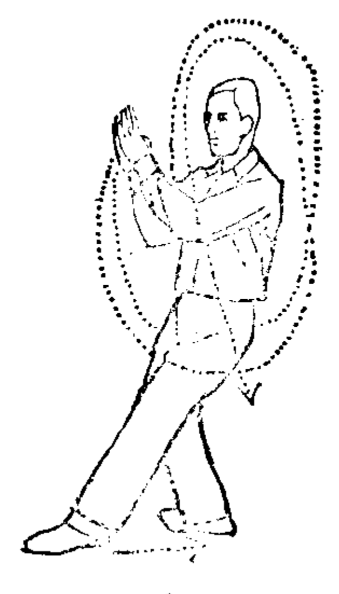
接上式，右脚不动，左脚稍后拉，身体稍右转，身体朝西南，重心移于右脚成左虚步，同时两手变掌，右掌经身体右侧向西北方推出，眼望右掌，左拳变掌，掌心向

上，放于腹部前（图83）。


图83

84. 虚步合掌

接上式，步不动，身左转正南，双手在胸前合掌，掌尖高与鼻齐，眼望前方（图84）。


图84

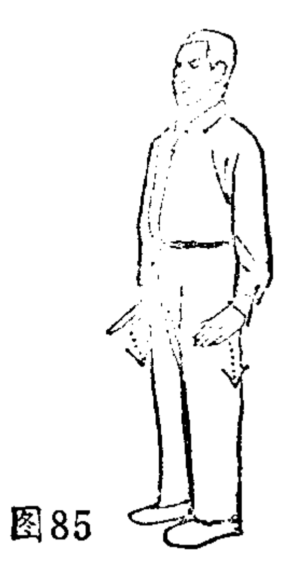
85. 并步垂手按掌

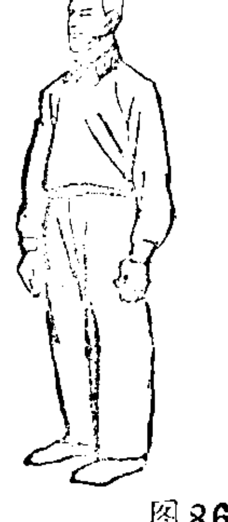
接上式，退左脚成并步，双掌向下向后再摆至头上，经胸前向左、右大腿侧下按，目视前方（图85）。

86. 收式

接上式，全身自然放松，两掌下垂成立正姿势（图86）。

（邓锦涛、邓镇江 整理
李金明 插图）


图85


图86

十八、圆功拳禅法

圆功拳禅法出于北京法源寺，属北少林派拳术。圆功拳禅法实行运动与打坐结合，动静相济，按照它的方法来进行锻炼，在疗养和柔化功能上，具有一定作用，能使人健康、长寿、祛病延年。

（一）圆功拳禅法的要点

身法 要"中正安舒、四门转走，不偏不倚、无过不及。"处处不使身体各部散漫失中，虚灵内含，要表现出中正、大方、舒展、美观的形象，如拳中之燕飞，白鹤亮翅，老妈拐线。凡是身向前俯、后仰、左歪、右斜、失去重心和不平衡的，都是不符合"中正不偏"的要求，都是身法上的缺点。

桩法 组成功法的基础；不同於各家的站法，而是单腿功法，前腿不用力，后腿十分劲。单平桩，手眼视平。论桩云："含胸拔背，塌肩垂肘，气沉归海，精神灌顶"，最忌低头弯腰。

步法 要求进退转换，虚实分明。前进后退时，身腰要随着转换。迈步要轻灵，不可重滞。落步要稳健，不可摇摆。步法是平衡和支持全身的根基，动作的灵活或迟滞全在于步法的正确或错误。如拳中之"龙盘柱"为独特的功法，跳跃动作为"踩畦背"或"熊形"，步法和手法同样地须走弧形、划圆圈，决无直来直往、直上直下的动作。腿部的动作又须

和手臂的动作同时协调进行，只有“手随足运、足随手运”，才符合“上下相随”的原则。

手法 手臂须松柔圆活，并须刚柔相济，忌僵忌滞。动作如螺旋式地旋转，作大小不等的弧形或环形。横直顺逆，起落伸缩，应走弧线，使关节圆转如意，筋肉纤维得到松舒的运动。如拳术语的“沉肩垂肘”，就是要求把肩关节、肘关节放松。沉肩垂肘，可以帮助胸部宽舒、背脊有力、气不上浮，也有利于手臂引伸，回缩时力量加大。手法的特点，体现在灵活圆转、不僵不滞。如拳中之“阴阳鱼”为独特的手法，手臂动作为“金丝缠腕、柔球、混元一气、怪蟒出洞”。用功日久，手臂自然地会产生沉重的感觉和缠绵的意趣；沉重中带有轻灵，轻灵中带有沉重；轻灵而不流于飘浮，沉重而不犯僵滞。手臂圆熟，内劲象水银那样地既沉重又流动灵活，随意可转移到某一点。

眼法 要随着手的动作而向前平视。凡动作变化，首先用意识作指导，眼神也接着向预定的方向前视，然后身法、手法、步法跟上去，这是“始而意动，然后外动”的细致的、高级的人体锻炼方法。这样细心体会地去练，可以逐渐做到：意到、眼到、身到、手到、步到，说动一齐俱动，说到一齐俱到，内外不二，动静不二，寂照不二，不二者即为精神与物质统一。

成就四种功能：手如流星、眼如电，腰如车轮、脚如转。须有威仪四桩：立如松、行如风、卧如弓、坐如钟。脚转意念直达涌泉穴，腰转为带脉流通。

（二） 圓功拳禅法招式

圓功拳禅法有七十多种招式，其步骤如下：

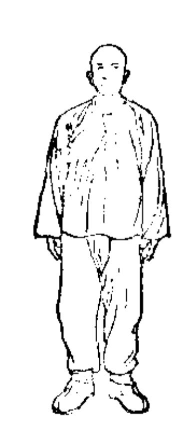


图 1

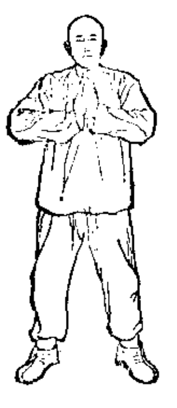


图 2



图 3

1. 桩子步（起式）

（1）身体直立，两臂自然下垂，头要端正、两脚自然分开（同肩宽），两脚尖平直展。眼向前平视。要点，入静，口合闭，舌尖抵上腭，全体放松，不能发劲。扫除一切私心杂念，作无我想（如图1）。

（2）接上式，两手掌心向上，双手举起，放在头顶额前，合十，然后下降到胸前。如图 2 。其意为运动归根。两手下落，手掌心向地，到胸前分开，脐平。转身，两手从后向前，十指自然展开，两腕背向前。其势为鹰双爪下钩。搭手转掌，掌心向上，然后缩身抽手。两手左右展开，平端向前收，左手在前，右手在左手肘间随着，落步定式，右腿实、左腿虚，左脚尖点地、前身下降，眼睛视左手虎口间。右式姿势相同（如图3）。

2. 踩畦背


图 4

右左式；从桩子步定式开始，分掌进步。两手放松，注意力集中在两脚，前后两脚分别横步，脚尖方向相反，提起左脚，使内劲往上提起，落步使内劲下降。换步，左脚实，右脚提起，内劲上提，落步内劲下降，反复三、五次。可进步、也可退步（如图4）

3. 盘步


图 5

左右式；从桩子步定式开始，分掌进步，两手放松。左脚下落一转，作横步，同时右脚顺势一转为丁字形。右膝盖贴在左腿膝窝的承山穴处。后脚则脚尖着地，作为定式。右脚进步，右脚下落一转，作横步，同时左脚顺势一转为丁字形，膝盖贴在右腿膝窝的承山穴处，后脚则脚尖着地。进退穿步，两脚同时转，身也随着带动。四边灵活转动，反复进行，其妙在涌泉（如图5）。

4. 摸鱼式


图 6

左右式；从桩子步定式开始，分掌进步，两手放松。左手背向上，从胸前顺势往上提，运掌到头顶，五指外展作弹力空势。右手从后边随着左盘，向前方撩掌，手背向前。盘步定式，右手在前，左手在后，左手从头顶落到腰间，掌心向下。右式同上，右左交叉来回，转身抽手转步。柔软带动（如图6）。

5. 云手


图 7

左右式；从桩子步定式开始，分掌进步，两手放松。左右手掌心向内，五指自然分开。云手交叉在胸间划圆形。左手出，转手腕，手心向脸，眼随手转，渐渐往前推掌，同时放手落下。右手顺势出手，也是转右手腕渐渐往前推掌。要点：左手出，左脚实、右脚虚，换步交替相同，亦为单腿功法（如图 7 ）。

6. 单化手



图 8

左右式；从桩子步定式开始，右脚实、左脚虚，左手划到胸前，转掌腕向下前出手。右手划到胸前，转掌腕向下前出手，分别两手掌次序交叉。各手划成两个圆圈。左手划向右手肘曲间。然后从胸前落下，按手向左边挤。同时右手也一样。定式为盘步，前脚横，后脚尖着地，形成半丁步。左手在前、右手在左手肘曲间。转身，左脚心转成右桩子步，右脚心转成左桩子步。前后左右划圆，眼随手转，方向不定，反复进行（如图 8）。

7. 双化手



图 9

左右式；从桩子步定式开始，两手转掌，掌心向外，同划圆圈。当左手划到右肩时，右手圆弧形，于下边接上左肩，左手于眼前一转手向后划圆圈。定式为盘步，进一步，两手往下一按，在胸前随顺势转两圈。左右脚前虚后实，回身手顺腰带动，接后边的手。眼随手转，大幅度划大圈，小幅度划小圈，以护头部为主（如图 9）。

8. 接化手


图10

左右式；从桩子步定式开始。左手顺势往胸前搂手，右手同时接上。转腕掌心向外翻，左手从右手底下托出，来回反复左右交叉。盘步定式，手掌心向外，回身左右脚转，顺势搂手接出。要点，手腕变换灵活（如图10）。

9. 风摆荷叶

左右式；从桩子步定式开始。右手从左怀中穿出，右手托住左手之臂，顺着左手臂往右边摆出。左手臂搁在右手臂上，顺势划手向右肩换手。左手从右手怀中穿出，左手托住右手之臂，顺着右臂往左边摆出。右手臂搁在左手臂上，顺势划手向左肩。盘步定式，左手掌心向上，右手掌心向下。左手向前托，右手护住左手臂肘部。右手掌心向上，左手掌心向下。右手向前托，左手护住右手臂肘部。回身穿出，左右相同摆动，两脚虚实灵活使用（如图11）。


图11

10. 顺风扫雪 起式(桩子步)


图12

左右式；从桩子步定式下手。右手从左手肘下穿掌，同时下脚为左式盘步。左手顺势带在右掌根上，往后带到右肩部。下为进步扫雪掌推出。作右式盘步，左手从右手肘下穿掌。右手顺势带在左掌根上，往后带到左肩部。下为进步扫雪掌推出，回身左右手交叉进行。(如图12)。

11. 张手雷 起式(桩子步)


图13

左右式；从桩子步定式下手。两手由掌变成拳。左拳横划回带手，进步击掌，右拳下按护在胸前，换盘步，右拳横划回带手，进步击掌。回身左拳带手进步击，换手盘步。其势如掷手雷。要点：手腕灵活使用，出掌五指同时展开。目对前方，四面转转，巧在脚底(如图13)。

12. 探掌　起式（桩子步）


图14

左右式；从桩子步定式下手。前身盘步下降，左手空拳转腕架打。右手随后向前阴部探掌，换步，转右手空拳架打，左手随后向前阴部探掌。抽手转身，转腕右空拳架打，左手顺势提撩掌。左右转身前后抽手架打，提手撩阴击掌，迅速柔软。要点：手以腕为圆心，脚以涌泉穴为圆心（如图14）。

13. 撵手　起式（桩子步）

左右式；从桩子步定式下手。两手分别成转手托掌，同时左盘步。左手从背掌变成向上掌收到胸前。右手从左手肘边，转变向前成托手，掌心向上。两手随着进步，从腰柔出的力，右手转掌，掌心向前，往右边横摆。左手从胸前向前运掌。其掌成竖掌。下势换右盘步。右手从前掌往回收到胸部。左手从右手肘边，转变向前成托势。掌心向上，两手随着进步。从腰柔出的力。左手转掌，掌心向前，往右边横摆。右手从胸前向前运掌。其掌成竖掌。回身。左右盘步，要点：两小臂分别转圈交叉撵掌（如图15）。

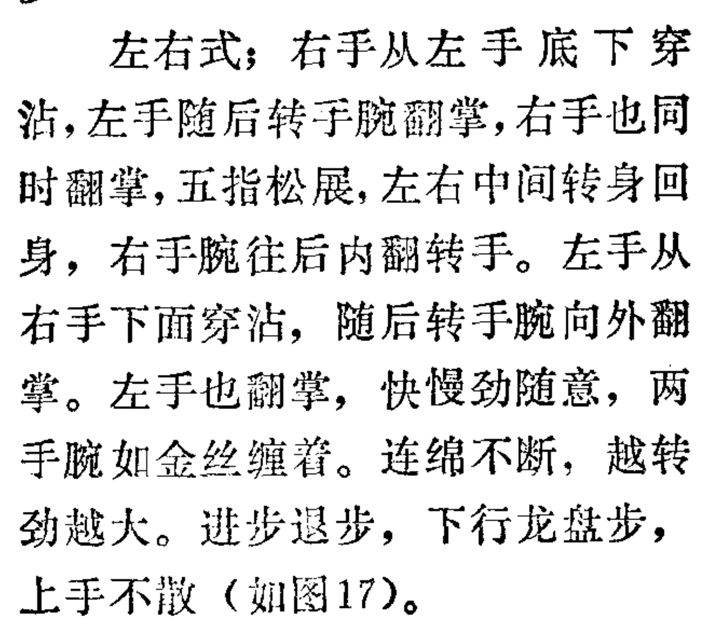

图15

14. 老妈拐线　起式（桩子步）



图16

左右式；从桩子步定式下手。左手掌心向上，右手撑腰。左手运掌随着身子向下蹲，手掌拐到左边腰间，后往外如圈翻掌。转手击掌。小指、无名指、中指分别依次下钩。手印定式，下脚正弓步，前后摆动。进步、左盘步，左手向上抄掌，后抽手翻掌。正手击掌。身体旋转360°，右手顺势大手横划掌。左手随手撑腰，抽右手转身往外拐。左脚实，右脚离地。缩身含胸，右脚落地，转手击掌。抄手转身正手击掌，同左手相同。要点：手腕的灵活转动，伸缩腰圆（如图16）。



15. 金丝缠腕　起式（桩子步）

左右式；右手从左手底下穿沾，左手随后转手腕翻掌，右手也同时翻掌，五指松展，左右中间转身回身，右手腕往后内翻转手。左手从右手下面穿沾，随后转手腕向外翻掌。左手也翻掌，快慢劲随意，两手腕如金丝缠着。连绵不断，越转劲越大。进步退步，下行龙盘步，上手不散（如图17)。



图17

16. 单虎扑　起式(桩子步)

左右式；从桩子步定式下手。双手转化、掌心向外，接手下按，进步起身，如老虎摆动。左盘步，右脚向前跨，双掌于下推出，架势为下蹬步式。转双手成右盘步，左脚向前跨，双掌于下推出。转身左右扑势。要点：内劲随腰转带动手。左右前后自然推掌。全身放松可慢可快。眼观前方（如图18)。



图18

17. 双虎扑　起式（桩子步）

左右式；基本手法同于单虎扑。不同点在于双手胸前摆手成圈，顺势向前推掌（如图19）。

图19

18. 降肘　起式（桩子步）

左右式；从桩子步定式下手。左手掌心向上，手臂弯曲下降。右手往后甩出，左右脚前虚后实。左手腕运收到胸前迅速勾手，向后作噎掌势。甩出的力带动右手，右手同时以弧线从高处向前下降。正弓步击掌。右式进步，右手掌心向上，手臂弯曲下降，右手往后甩出，右左脚前虚后实。右手腕运收到胸前迅速勾手，向后作噎掌势。甩出的力带动右手，左手同时以弧线从高处向前下降。正弓步击掌。转身左右手同时翻掌噎手。交替反复进行（如图20）。



图20

19. 单鞭　起式(桩子步)

图21

左右式；从桩子步定式下手。左手转腕成掌，掌心向脸，从右手腕关节上部穿出。变向下压，击拍掌。右手掌横化手，运掌到胸前，转勾手。往后抽，手臂伸直。在两手相转中，右脚顺势往前踢出。左手击拍在右脚背上。进步成右式，右手转腕成掌，掌心向脸，从左手腕关节上部穿出。变向下压，击拍掌。左手掌横化手，运掌到胸前，转勾手。往后抽，手臂伸直。在两手相转中，右脚顺势往前踢出。右手击拍在左脚背上。转身时，如右脚向后扫，身体向右边转半个圈。左手从后击掌于前，右手穿掌，转腕向左脚盖掌。左脚提起踢出，手脚同端平，左右式反复相同（如图21）。

20. 顺手投井　起式（桩子步）


图22

左右式；从桩子步定式下手。两手掌放在肩部，斜弓步侧身，随腰转动。左臂、下肘搂手，右掌从胸前往下推手，两手交叉，变十字手。全身下蹲往前推出脚尖，这式姿势为压腿拔筋，进步成中马架。两手向上分开，落在两肩部，转腰扭身，右肘下压搂手。左掌从胸前往下推手，两手交叉，变十字手。全身下蹲往前推出脚尖，左右回身反复进行（如图22）。

21. 托塔式　起式（桩子步）


图23

左右式；从桩子步定式下手。左手转掌，空中化圈，运掌托塔，身挺直，下左弓步，右手掌心向下，左盘步，换右手转掌，空中划圈，运掌托塔。身挺直，下右弓步，左手掌心向下，转手回身运掌托塔。重点：左右脚心同时转，全身手脚运动一体（如图23）。

22. 阴阳鱼　起式(桩子步)


图24

左右式；从桩子步定式下手。左手掌心向下，右手掌心向上，右手从左肘下穿掌，左手划接，两手成十字阴阳手。转手划圈，如鱼在水中，来回前后、上下交叉阴阳掌。定式盘步阴阳手，转身左右手上下穿掌（如图24）。

23. 旱地行舟　起式（桩子步）


图25

左右式；从桩子步下手，左手握空拳。右手向左手臂下缠，两臂同时转，变掌，掌心对合。顺势盘步，左手掌护右肘。进步，出右肘。换右边，右手握空拳，左手向右手臂下缠，两臂同时转，变掌，掌心对合。顺势盘步，右手掌护左肘。进步、出左肘。转身回手左右相同（如图25）。

24. 转身云手　起式（桩子步）



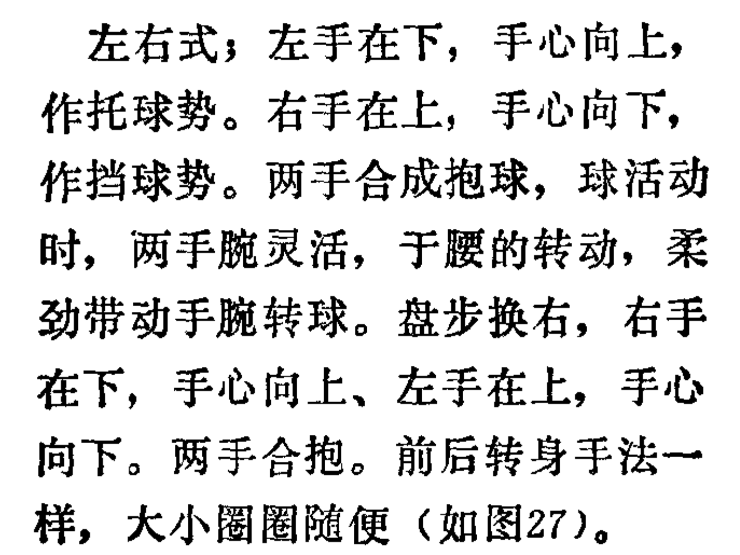
图26

左右式；桩子步下手，分掌进步云手，两手自然，左右手掌心向内，五指分开。云手交叉在胸间划圆圈。盘步转身云手，全身转360°，方向相反。左手出，右手放在脐间，定式如图，转手腕劈掌。进步，右手掌，渐渐往前推掌下压。左手掌顺势回收，云到胸前，反复多次（如图26）。

25. 抱球　起式（桩子步）



图27



左右式；左手在下，手心向上，作托球势。右手在上，手心向下，作挡球势。两手合成抱球，球活动时，两手腕灵活，于腰的转动，柔劲带动手腕转球。盘步换右，右手在下，手心向上、左手在上，手心向下。两手合抱。前后转身手法一样，大小圈圈随便（如图27）。


图28

26. 柔球　起式(桩子步)

左右式；两手抱球，交替柔转，换步。要点：右手转腕按掌，左手从内往外翻掌，脚前虚后实（如图28)。

27. 搓球　起式(桩子步)

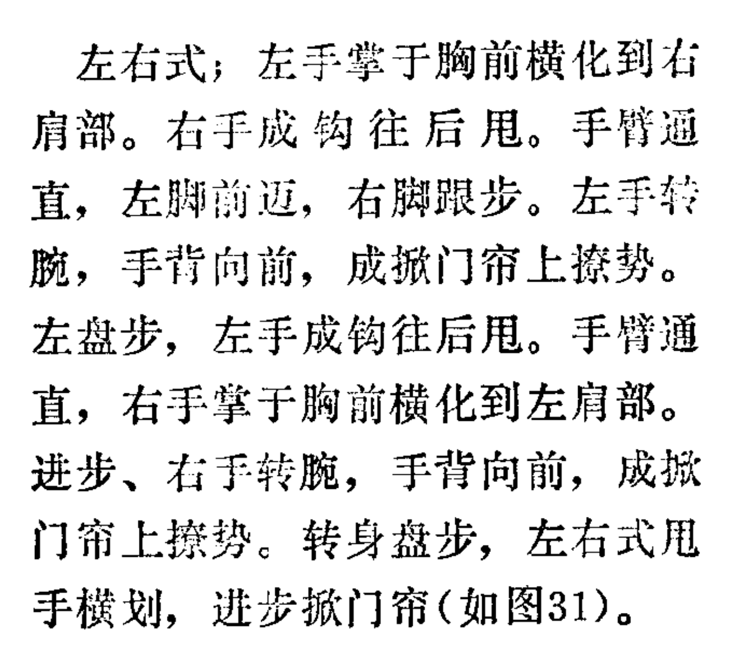

图29

左右式；从抱球、柔球、两手上下摆动幅度大。左手掌心向下，从头顶向前伸手。右手掌心向上，全身下蹲，手背离地，转身盘步，以身作球。要点：柔软，随腰使内劲，上下中间转动(如图29)。

28. 三环夺月　起式（桩子步）


图30

左右式；左手掌心向上，划手，以肘作圆心。右手掌心向上，穿在左手肘下，随左手转圈两手相合，为第一环，如怀里拿月。第二环，为中间柔球。第三环，右手掌心向上，划手以肘作圆心。左手掌心向上，穿过右手肘下，随右手转圈。两手相合，左右换盘步，三环依次序进行(如图30)。



29. 狗掀门帘　起式（桩子步）

左右式；左手掌于胸前横化到右肩部。右手成钩往后甩。手臂通直，左脚前迈，右脚跟步。左手转腕，手背向前，成掀门帘上撩势。左盘步，左手成钩往后甩。手臂通直，右手掌于胸前横化到左肩部。进步、右手转腕，手背向前，成掀门帘上撩势。转身盘步，左右式甩手横划，进步掀门帘（如图31）。



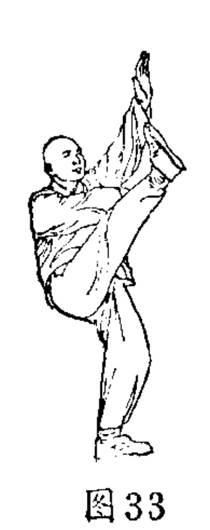
图31

30. 蹬脚　起式（桩子步）

左右式；左盘下，全身下降，左手于前向右下方搂划、按手。右手从左手腕上穿掌，成空手拳架打势。起身含胸，右脚膝盖贴在胸前，内劲发右脚蹬出。右盘下，全身下降，右手于前向左下方搂划、按手。左手从右手腕上穿掌，成空手拳架打势。起身含胸，左脚膝盖贴在胸前，内劲发左脚蹬出。转身左右盘步，手脚动作与上相同（如图32）。



图32


图33

31. 单摆莲 起式(桩子步)

左右式；左盘步，左手从右手肘下，转臂穿掌，左手掌心向下，右手掌心向下，成按手，左手在右手上面作击拍脚势。右脚往左边向右边摆动。手脚同时一体，相合发声。右盘步右手从左手肘下，转臂穿掌，右手掌心向下，右手在左手上面，作击拍脚势。左手掌心向下，成按手。左脚往右边向左边摆动。手脚同时一体，相合发声。转身右左盘步，转臂穿掌外摆。其势同上（如图33)。


图34

32. 双摆莲 起式(桩子步)

左右式；双掌胸前转一空圈，左脚向右边往外摆动。双掌同时击在左脚背上。右脚向左边往外摆动。双掌同时击在右脚背上。转身左右摆动同上(如图34)。

33. 大搌 起式（桩子步）



图35

左右式；桩子步换手，左手掌心向上、右手掌心外侧，成接手拉势。两手向右边送出、下边为右弓步。转手搌势、向左边两手送出。转身盘步换手，两手于头顶反接，进步向外两手送出（如图35）。

34. 二郎担山 起式（桩子步）



图36

左右式；桩子步换手左式两手从下、十字分掌，定式担山、两手掌心向上。左脚往右边踢出。右式十字手分掌、右脚往左边踢出，两手掌心向上。转身盘步，手法同上（如图36）。

35. 混元一气 起式（桩子步）



图37

左右式；两手随下，五指分开，手背往外旁劲。右脚实，左脚虚。运动时，劲内转，两手顺着右转手，均匀划空圈，两手逆着左转手，均匀划空圈。换步前进后退，转身。要点：体现在腰如车轮，手如荷叶随风摇摆的转。大小空圈，双手运动到肚脐下，肚脐向后缩转，双手随顺而过（如图37）。


图38

36. 双风贯耳 起式(桩子步)

左右式；两手成虎拳，同时向两边分开，进步穿手。分置于两额前成立拳。虎口相对，两臂微屈，作环形。左盘步，下分拳，进步穿手，顺势贯耳，转身两手分划。动作要领，转手分拳穿手要迅速（如图38）。


图39

37. 揽驴坐缰 起式(桩子步)

左右式；两手缠腕，穿掌换拳势，左盘步，起身进步，两拳往腹部猛击。身体向下猛坐。肚中内劲向外一抖。进二步，倒步抄手缠腕，双拳揽驴击拳坐（如图39）。

38. 盖花巴掌 起式（桩子步）

左右式；左手从下边化圈，往上翻掌，手背自然发劲向前挤。五指分开，掌心向上。右手抽手、划弧线定在头顶上、作下盖势，五指分开，掌心向前。右手左弓步盖掌，左手从挤往回抽。左手到身后，划弧线定在头顶上，作下盖势。换盘步两手掌交叉抽盖，回转翻身。腰如轮子，手如风叶转动。手掌交叉抽盖、越发劲越大。要点：盖掌时五指开展，劲灌盖心，抽在手背（如图40）。



图40

39. 十字劫脚 起式（桩子步）

左右式；两手向上叉，成十字架，十个手指分开如圆，掌心向前，右脚放在左脚膝盖处。脚心向下，落步踩背劫脚，双掌往两边分开，两手放在左右腰前。成双推掌，从下往上推。左脚迅速提起，往前跳步。右脚跟上，转身盘步，十字上架，左脚放在右脚膝盖处。落步踩背劫脚，双掌往两边分开，两手放在左右腰前。成双推掌，从下往上推。右脚迅速提起，往前跳步，左脚跟上（如图41）。



图41

40. 倒攀猴 起式（桩子步）

左右式：左手从下抄转腕，翻掌、掌心向上托，进步，右手竖掌往前攀。下作左盘步，进步，右手在前，抄掌转腕，左手竖掌往前攀。倒步，右脚往后移，左脚心一转，成虚步架。左手下抄转腕翻掌，右手往前攀（如图42）。



图42

41. 靠山 起式（桩子步）

左右式：左盘步下坐，左手向前缠腕往后搬手。右手高举，直下劈砍掌。左手回掌护右肩。右脚提起进步。右臂掌顺势外靠。右盘步下坐，右手向前缠腕，往后搬手。左手高举直下劈砍掌，右手回掌护左肩。左脚提起进步。左臂掌顺势外靠。转身盘步靠山，手法同上。要点：内发抖劲，亦称肩臂一力贯通（如图43）。



图43

42. 摇橹势 起式（桩子步）

左右式；两手掌自然，掌心向内，顺着身体后坐，左脚自然伸直，全脚底踏地。上身往后仰，但不仰头，头和前脚，中间身如一线。两手如划船摇橹势。手掌运到胸前，转腕翻掌。正身向前双按掌。左盘步、进步双分掌，右弓步，作如封回闭势。右脚自然伸直，全脚底踏地。上身往后仰，但不仰头。头和前脚、中间身如一线。两手顺势摇橹、运掌到胸前，转腕翻掌。正身向前双按掌。右盘步，进步双分掌，左弓步作如封回闭势。转身动作同上（如图44）。

图44

43. 顺风扯旗 起式（桩子步）



图45

左右式；左盘步，左手转腕，五指并拢，成直掌。以肩关节为圆心。上下划圈，往前扯手。右手同上。两手摆动如风轮叶片。右盘步，进步手法同上，转身抽手翻掌（如图45）。



图46

44. 摇背翻掌 起式(桩子步)

左右式；左手下、掌心于下抄手转腕。掌心向外，翻掌于头顶上。右手掌心向胸前收。左盘步，右脚进步，右手抄掌转腕。往外翻掌，摇背者，手背向外，翻掌手心向外、向上。转身翻掌。要点：随腰的带动，使摇背翻掌自然（如图46）。



图47

45. 大手大脚 起式(桩子步)

左右式；右手在前，左手护肘，两手往前划出，右脚同时踢出，换步、左脚踢出，两手向前按化，全身猛下坐。回身转手划圈，手化的幅度亦可大亦可小（如图47）。



图48

46. 玉女穿梭 起式(桩子步)

左右式；两手应变穿梭势。左手向外出，右手随向左边横化。两手转腕运掌。左脚实，右脚虚。脚尖点地。换步，右脚为实，左脚为虚。脚尖点地。右手向外出，左手向右边横化。回身转手换步，回门走转（如图48）。

47。老莱子摇鼓


图49

起式（桩子步）

左右式；两手成拳。打鼓势，左脚实，右脚虚，左右拳同时横化，右拳心向内，转腕拳心向外。左拳心向外。转腕拳心向内。回身盘步，带手进步（如图49）。

48. 双过手


图50

起式（桩子步）

左右式；左手掌划按，右拳从左手上穿出。回手，右手掌划按，左拳从右手上穿出。回手，左手拍右肩，右手，迅速冲拳。进步按手，击肩掌左右冲拳。回身左右划圈，进步按手冲掌。要点：左右击肩冲拳，两手灵活，变化快（如图50）。

49. 掩手　起式（桩子步）


图51

左右式；左手在上面，手背向上弹划，手心向下，五指放松。右手掌心向下，掌背向上，右手从左手的肘下穿出。力点放在指端。两手掌交叉划圆圈。进步，左右盘步。要点：靠腰的转动，才能使手灵活。圆圈运划在两肩之间，不能大，使劲不散（如图51）。



图52

50. 掸手　起式(桩子步)

左右式；两手指，分别弹，左手指端击右胸乳部，右手顺势往外弹背指。右脚端立，左脚微点地，盘步转身，左右掸手。要点：主要靠手腕的灵活（如图52）。



图53

51. 照手　起式(桩子步)

左右式；左手虎拳印、向右肩划圈。右手虎拳印，从前边划圈往后带。进步双出掌。换步，左盘步，右手向左肩划圈，左手划圈往外带。进步双出掌。转身桩子步架，带手，进步双出掌（如图53）。

52. 大西瓜一气贯通

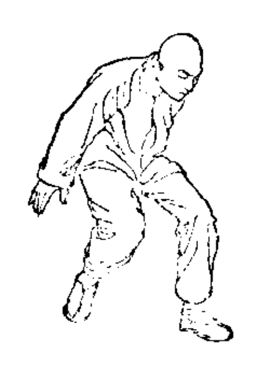


图54

左右式；双手分，缠腕搬手。左脚进步，落地生根，头额往前猛撞，全身下蹲。左盘步，双缠腕搬手分开，右脚进步，头额往前猛撞。要点：一气贯通的道理，当双手缠腕搬手，进步落地生根，气降到肚脐处，其气从尾闾穴向头额迅速发气（如图54）。


图55

53. 雄狮斗毛　起式（桩子步）

左右式；左手掌心向内，右手掌心向上。交叉化圈，内劲发动，两手腕一转，力贯掌心。行如狮子起身，发手如抖毛的力，回身抽手进步发动。要点：手腕转掌灵活（如图55）。


图56

54. 顺手择茄　起式（桩子步）

左右式；左手转腕翻掌，掌心向外。右手向左手下穿，作顺势择茄。右盘步，进步，右手转腕翻掌。左手向右手下穿，作顺势择茄，回身抽手翻掌(如图56)。


图57

55. 拢鱼上岸　起式（桩子步）

左右式；左掌往右边划，右手向下抓，进步换手。右掌往左边划，左手向下抓。左右盘步转身左盘，左手化弧圈向下抓手，右手向左肩划掌（如图57）。

56. 缩小绵软巧　起式（桩子步）



图58

左右式；左手缠腕，搬手下按，右掌放在头顶。左盘步，缩身下蹲，右手向下盖掌。五尺缩至一尺，如狸猫上树之势。右手缠腕，搬手下按，左掌放在头顶。右盘步，缩身下蹲，左手往下盖掌。转身，老龙翻身，右手向上搂按，左手从头顶往下盖。要点：前后左右、转身、翻身、上下伸缩灵活（如图58）。

57. 白猿献果　起式（桩子步）



图59

左右式；两手掌心向上，如白猿从怀里托出果。进步献果，双推掌。左盘步，两手托果，进步献果，双推掌。转身退步，抄手双托势，进步推掌。要点：两手托果时，各划一个圈，转腕双掌竖起，掌心向外。从脚下发出的、腰带动的内劲。进步抖出（如图59）。

58. 海底捞月　起式（桩子步）



图60

左右式；右手沾在左手腕，掌心向上，成十字手下压，左盘步，两手分掌起立。两手划弧形，从底下抄手，右手在前，左手在右手腕关节上，成捞月势。两手向后抽手，起身成飞燕势。落步蹬桩子步。要点：全身下蹬，两手托出，力在两腿，头正眼出神（如图60）。

59. 螳螂手　起式（桩子步）



图61

左右式；左手在上、右手在下，两小臂沾住，转臂左右手掌交叉，右掌在上、曲臂，五指如螳螂爪，往前掸。左手在下，转手护右肘，左盘进步发手，右盘进步转臂发手，转身回手，盘步进手（如图61）。

60. 猫洗脸　起式（桩子步）



图62

左右式；两手掌心向外，脚向后收步，成金鸡独立势。双手向脸上擦，成洗脸势，转手腕掌心向下，两手并行，进步双穿掌。左盘步，进步双穿掌，回身双穿掌（如图62）。



图63

61. 顺手牵羊　起式（桩子步）

左右式；左手缠腕，右手上接，成牵羊势。左脚如金鸡独立势，进步，右手缠腕，左手上接，成牵羊势，右脚如金鸡独立势。转身盘步，回手牵羊（如图63）。



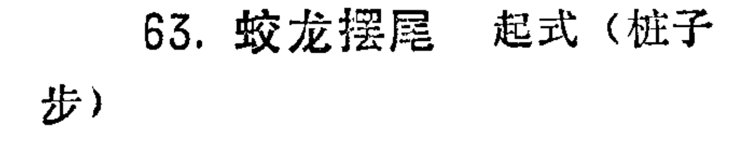
图64

62. 饿虎捕食　起式（桩子步）

左右式；左盘步，两手变拳，拳象虎头，两拳心向外、两臂向下伸直，进步双分拳，右脚发劲，向前猛扑，双拳变双爪。右盘步，两臂向下伸直，进步双分拳。左脚发劲，向前猛扑，转身进步双分拳猛扑（如图64）。



图65



63. 蛟龙摆尾　起式（桩子步）

左右式；左手掌心向里，搂手势，右手掌心按在右腰部，腰转摆尾双掌出。进步换手，腰转摆尾双掌出，回身左右摆尾（如图65）。

64. 熊形　起式（桩子步）

左右式；两手交叉抱肩，跳步，右脚向后踩步，两手向外分开抖手。进步，右脚往后扫，左脚急踩步。两分掌抖手。翻身盘歇步，进步分掌（如图66）。

图66

65. 骏马跑槽　起式（桩子步）



图67

左右式；空心拳马头势。右手往左肩部划。左拳往外一带，进步双照手。回手击胸双照，缠腕穿手马跑步。右盘步，左手划、右手带，进步双照手，回手击胸双照。缠腕穿手马跑步，转身动作相同（如图67）。

66. 蹶羊摆尾　起式（桩子步）



图68

左右式；左手以肘为圆心，右手以腕为圆心，脚以涌泉穴为圆心，大股尾横摆，发内力，一动全身动（如图68）。

67. 猴捅马蜂窝 起式（桩子步）

左右式；左右手掌心向上，十字交叉，缩身盘步下压。进步出双手，单指上捅。翻身双降肘，右盘步，单指上捅蜂窝势（如图69）。

图69



图70

68. 雄鸡蹬翅 起式（桩子步）

左右式；左盘步，转臂穿掌，右脚往前下部蹬翅。右盘步，转臂穿掌，左脚往前下部蹬翅，转身盘步穿掌蹬翅（如图70）。

69. 怪蟒出洞 起式（桩子步）

左右式；左盘步，转臂二指穿出，进步下蹲势。右盘步，转臂二指穿出，进步下蹲势，转身二指进步穿出。要点：右手二指在前，左手护肘。左手二指在前，右手护肘（如图71）。



图71


图72

70. 白鹤亮翅　起式（桩子步）

左右式；双掌十字手下坐，左盘步。进步分掌亮翅，右盘步，十字手下坐，进步分掌亮翅（如图72）。


图73

71. 鹞子穿林　起式（桩子步）

左右式；左手转腕接手势，左盘步，右手穿过左手腕掌底，进步如穿林，右脚落在前，头随右手底下穿出。左手腕掌心向上，定式，右手在头顶。撤身右手转掌搂划，左手穿掌。转身转掌搂化，进步穿林（如图73）。

72. 燕子抄水食　起式（桩子步）


图74

左右式；右手护住左手腕，下式，扑步，运手抄出全弓步。转手穿掌，左手护住右手腕，下式，扑步。运手抄出全弓步，转手穿掌，右手护住左手腕，右脚独立，左脚靠在右脚膝弯，扑步定步抄水食（如图74）。


图75


图76


图77


图78

73. 饿鹰捕食　起式（桩子步）

左右式；双爪，转腕，从胸前分开。右脚蹬出，进步猛扑。右盘步，双手如鹰展翅。左脚蹬出，进步猛扑。转身降肘，双手分开，全身猛扑落地（如图75）。

74. 收势

两手托天，向内收。胸前合掌，引气归根，作收功势。

对练行迹步：

1. 搭手阴阳鱼（如图76）。
2. 双分走混元一气（如图78）。
3. 接架扯旗势（如图77）。
4. 钻手摘瓜（如图79）。


图79

（仁祥、光智整理　王铁麟、任志强　插图）

附录一：

嵩山少林拳法要诀

1.明三节

按人的全身来说，手肘为梢节，腰为中节，腿足为根节。如果把这三节分开来说，每一节之中，也各有三节。上三小节：手为梢节的梢节，肘为梢节的中节，肩为梢节的根节。中三小节：胸为中节的梢节，心为中节的中节，丹田为中节的根节。下三小节：足为根节的梢节，膝为根节的中节，胯为根节的根节。总之，不外于起、随、追三个字。就是梢节"起"，中节"随"，根节"追"。这样不致有长短，曲直，参差，伏仰等毛病。

解：起、随、追，是劲法。节明虽不一样，劲法是一样的。统身的劲法是这样，各节的劲法也是这样。均是起于根，顺于中，达于梢。起要起去，随要随定，追要追上。一动三劲具到，就无弊病了。

歌诀：身以滚而起，手以滚而出，身进脚手随，三节自可齐。

2.齐四梢

发为血梢，指为筋梢，牙为骨梢，舌为肉梢，此为四梢。但在行拳或交手时，必须使发欲冲冠，指欲透骨，牙欲断筋，舌欲推齿。意念一动心一颤四梢皆至，四梢一齐内劲

即出。气自丹田而生，如猛虎之怒，蛟龙之惊。气发出为声，手随声发，声随手落。一枝动，百枝动，只要四梢齐备，内劲无有不出之理。

歌诀：上提下坠中束练，妙术尽在呼吸间。

3. 闭五行

五行是指金、木、水、火、土来说的。内属五脏，外属五官。如心属火，心动勇气生，肝属木，肝动火焰冲；脾属土，脾动大力攻；肺属金，肺动沉雷声；肾属水，肾动快如风。此是五行存于体内。目通于肝，鼻通于肺，耳通于肾，口舌通于心，人中通于脾，此是五行现于体外。因此说："五行真如五道关，无人把守自遮拦"。可谓真确的论述。

再者，如手心通于心属火，鼻通于肺属金，火到金化，这是自理的定理，其余可以类推。天地交合云蔽日月，武艺相争先闭五行。自己可比为天，他人可比为地，眼为日月手为云。要先闭住自己五行，然后再克他人五行。

解：一、天地交合：就是自己和他人交手。

二、云蔽日月：就是用手击打他人眼睛。

4. 身法

身法有八要，就是起、落、进、退、反、侧、收、纵。起落者，身起要横，身落要顺。进退者，进步要低，退步要高。反侧者，反身顾后，侧身顾左右。收纵者，收如伏猫，纵如放虎。以中平为宜，以正直为妙。

解：起时望高，要束身而起。落时望低，要展身而落。

5. 步法

步法有寸、垫、过、快、箭五种。如与人交手时，相离二三尺远，可以用寸步。所谓寸步，就是一步可以到达。如相离四五尺远，可以用垫步。垫步就是后腿垫一步，仍上前步。若遇身大力强的人，可以用过步。所谓过步，就是进前脚急过后脚，要做到步起在人前、步落过于人。如相离八尺或一丈远，必须用快步。所谓快步者，就是起前脚带后脚平飞而去，非跳跃而往，此是马奔、虎窜之意，不是技艺精臻的人不可轻用。远不发脚，乘势近击。若遇人多，或持有器械，即用连腿带脚并箭而上，如鹞子钻林，燕子取水，此所谓先踩脚飞身而起之说。练拳习技者，要习之纯熟，用之无心，方尽显其妙。

6. 手法与足法

1. 手法：有出、领、起、截四种。当胸直出，叫做出手。劲力稍发有起有落，屈非屈，直非直，为起手。劲稍发起而未落为领手。顺起顺落参以领搓之意为截手。但起前手如鹞子钻林，须束身束翅而起。推后手如燕子取水往上一翻，长身落下，此为单手之法。两手并起并落，起如双手举鼎，落如两手分砖，此为双手之法。

总之，手起撩阴，肘法护心，起如猛虎扑人，落如雄鹰捉物。

2. 足法：起、翻、落、拈，忌踢，宜踩脚为佳。脚起望膝，膝起望怀，脚打膝分。其形上翻，如撩阴手的翻起。至于落要象以石拈物。忌踢，因一脚起踢后，只有一脚着地，

难以掌握身体重心，所以说脚起混身皆空。宜踩脚，如鹰捉物，置物于足下。以上为足法。手法与足法本自相同，而足的用法，应如虎之行无声，龙之飞莫测，然后方可。

解：手法与足法，取其轻利稳固，万万不可习成滞气，以身陷于败地。所谓滞气不打人，就是指此而言。

7. 上法与进法

上法以手为妙，进法以足为奇，但总以身法为要。起手如丹凤朝阳之势，两手前后互应。进步要抢上抢下进，善用踩劲。但必须明三节，齐四梢，闭五行，身法灵活，手足法连，而后再视其远近，随其老嫩，一处动周身相随。其中方法有六，即功、顺、勇、疾、恨、真。功，就是巧妙。顺，就是自然。勇，就是果断。疾，就是紧急。恨，就是忿怒，动不容情，心一颤内劲皆出。真，看的真确，一发必中，使对方措手不及难以变化。以上六种方法既明，上法与进法必然自得。

8. 顾法、克法、截法、追法

顾法有单顾、双顾、上顾、下顾、前后左右顾。单顾要用截手，双顾要用横拳，顾上用冲天炮，顾下用握地炮，顾前后用梢拳、或用斩拳，顾左右用括身炮。

克法有左克、右克、硬克、软克几种。左克用里括，右克用外括，硬克用灵活而有弹性的钢劲，软克用随势打势，化力法的软劲，但其妙用存乎于心。

截法有截手、截身、截言、截面、截心五种。截手，彼先动手，我可以手截之。截身，彼身欲动未动，我以先动而截之。截言，言露其意，我即截之。截面，面露其色我即截之。截心，彼眉喜面笑，言甜貌恭，我应察其有心无心，彼若有心，我要迎机截之。

解：面笑不动唇，提防有意人。至于追法、上法、进法，可一气贯注。即所谓随身紧凑，追风赶月而不放松，彼欲逃走而不能，何患有其它杂技而自卫。

9. 三性调养法

什么是三性？即眼为见性，眼见则明；耳为灵性，耳听则聪；心为勇性，心到则力生。此三性是拳法中的妙用，因此，眼要不时常循环，耳要不时常报应，心要不时常惊醒。这样精灵之意在我，不至被人所误。

解：临阵需提防，小心没大差，莫恃己艺高，骄傲身自辱。

10.劲法

啥为劲法？劲法是寓于无形之中，接于有形之表，难以用言语来说明白的，但其道理可以参考。意念为气的元帅，心一动气随之而来，气动力即奔赴，此为必到之理。这是什么劲呢？是撞劲吗？不是。因撞劲太直难以起落。是攻劲吗？不是。攻劲太死难以变化。是蹭劲和崩劲吗？也不是。因蹭劲和崩劲太促，难以展招。推有颤劲(又名抖劲)计谋敏捷，出手可使日月无光，而又不见其形。手起劲发，手到劲至，可

使天地交合而不费其力。

总之，劲法是运于三性之中，用于一颤之倾。如猛虎伸爪不见爪，而物不能逃。蛟龙用力不见力，而山不能阻。如是以上诸法合而为一，克人没有不利之理。

解：拳谱中有种说法是：有钱难买机灵颤，此法最妙。啥是机灵颤呢？我们嵩山少林派叫做突如其来的“抖”劲。也就是下丹田的疾速发劲，唯拔气高者才能做到。

（梁以全　马青海　整理）

附录二：

技击术名词浅释

（一）地盆，少林之名称，通俗马步，又称骑马桩，有八字马、川字马、一字马之别。

北派的马步、弓步、虚步，南派又分别称为四平大马，子午马、吊马。

（二）呼吸（少林又名练息法），北派称提气，湘、黔称提桶子劲。

（三）指法，少林一指称金刚指，通称金针指；两指称金剪指；三指称三阴指，又称鼎足指；四指齐出，称金铲指。

（四）掌法，五指紧排，称柳叶掌，又称般禅掌；出掌时指尖向下（即翻掌），称托叶掌；五指勾曲，称虎爪掌，又称金豹掌。

（五）阳手（即手掌朝上之式），阴手（即手背朝上之式）。

（六）牵沿手（又名阴阳回环手），剪手（又名金叉手），通称：双阳踏手。

（七）马不动而身稍折为吞法，手从外推为吐法。

（八）右手三指平握，食指大节锐出，称灌拳；外四指平握，中指突出，称点拳。

（九）与人拷斗，正中直进，称踩洪门；左右取势称侧锋，又称踩边门。

（十）右足直立，左足曲而高起，两手作鸡嘴式，平膀合抱（距五寸），努目直视，称英雄独立。

（十一）左手前照作拦势，右手排掌向后一扫，称乌龙摆

尾。

（十二）前足曲而后足直，步法大开，身朝前扑，两手作虎爪掌前推，称黑虎推山手。

（十三）足照上式，两掌作欲推式，称白虎望路手。

（十四）矮马，右足伸长，头向前望，两手朝后照抑，称白虎反沙手，又名寻豹儿手。

（十五）演拳时，踏东南西北及东南东北等方，为踩八卦。

（十六）半马（即身稍蹬下，两足分开，如长三式），称子午桩。

（十七）击肩窝之合缝凹处，称灌穴。

（十八）用双掌砍敌人之膀肉，称双刀斩鼠法；击尺脉后之脉根，称斩龙手。

（十九）击敌人之腰肾穴，称为踢灯（肾为命门之火，故名；踢灯以用足力故也）。

（二十）击两太阳穴，称金钱穴。

（廿一）一动手即先用足踏敌人之足尖，称倒树法。

（廿二）以掌刷击敌人之眼目，称铁帚手。

（廿三）闪至敌后拍击或砍击敌人之脑后穴，称换枕手。

（廿四）击敌人之尾脊穴，称沈海手；击肾阴，称托阴手。

（廿五）灌击敌人之耳根，称日照风手。

（廿六）踏丹田气海穴，称曰踩八卦。

（廿七）胸膛直入，称曰大撞碑手。

（廿八）击人中，称破瓜手。

（廿九）插咽喉，称独蛇寻穴手。

（卅）灌腋窝，称曰贯蹬手，击肋下空处，称挞边手。

（选自《少林拳术秘诀》）

第三章 刀、枪、剑、棍等器械术

少林派武术器械洋洋大观，不易胜数，流传于民间较常用者为刀、枪、剑、棍。古代多用于实战，抗敌御侮，近代人们仍喜爱舞刀、舞剑、耍枪、习棍，除作为武术或文艺表演外，多作为锻练身体的一种手段。总之，刀、枪、剑、棍技术在我国有着广泛的群众基础。本章由于篇幅所限，只介绍如下十余种套路。



一、少林单刀

1. 你我拔刀势 （如图1） 2. 你我拔刀势 （如图2）
3. 拔刀出鞘势 （如图3）

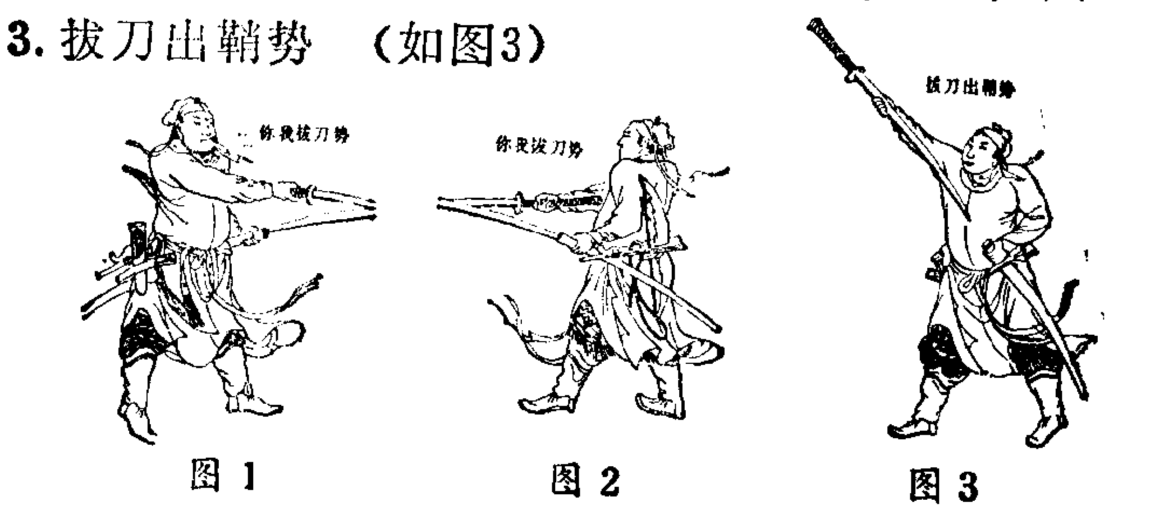


图 1　　图 2　　图 3

4. 埋头刀势 （如图4） 5. 入洞刀势 （如图5）
6. 单撩刀势 （如图6）



图 4　　图 5　　图 6

7. 腰砍刀势 （如图7） 8. 右独立刀势 （如图8）
9. 左独立刀势 （如图9）

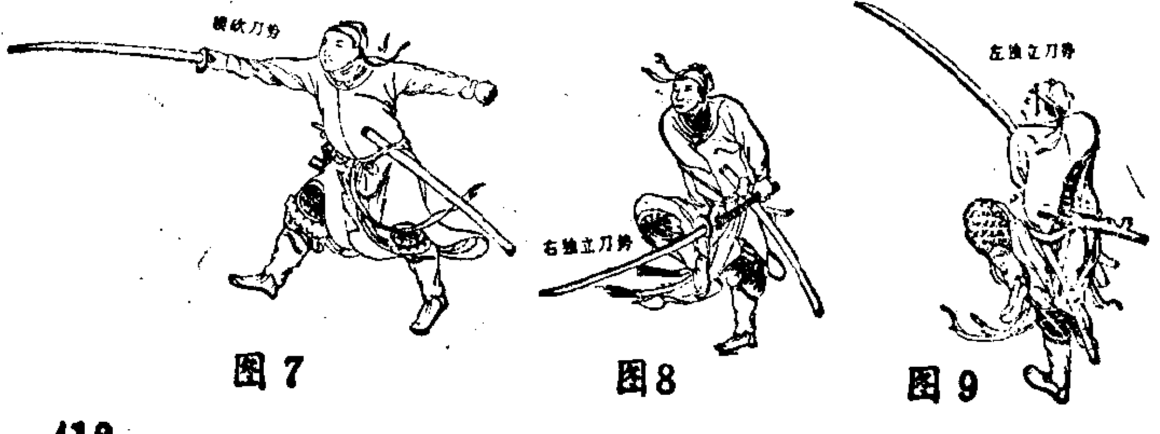


图 7　　图8　　图 9

10. 外看刀势　（如图10）　11. 上弓刀势　（如图11）
12. 低看刀势　（如图12）



图10　图11　图12

13. 左提撩刀势（如图13）　14. 右提撩刀势（如图14）
15. 拗步刀势（如图15）



图13　图14　图15

16. 左定膝刀势（如图16）　17. 右定膝刀势（如图17）
18. 朝天刀势（如图18）



图16　图17　图18

19. 迎推刀势 （如图19） 20. 刀背格铁器势（如图20）
21. 藏刀势 （如图21）

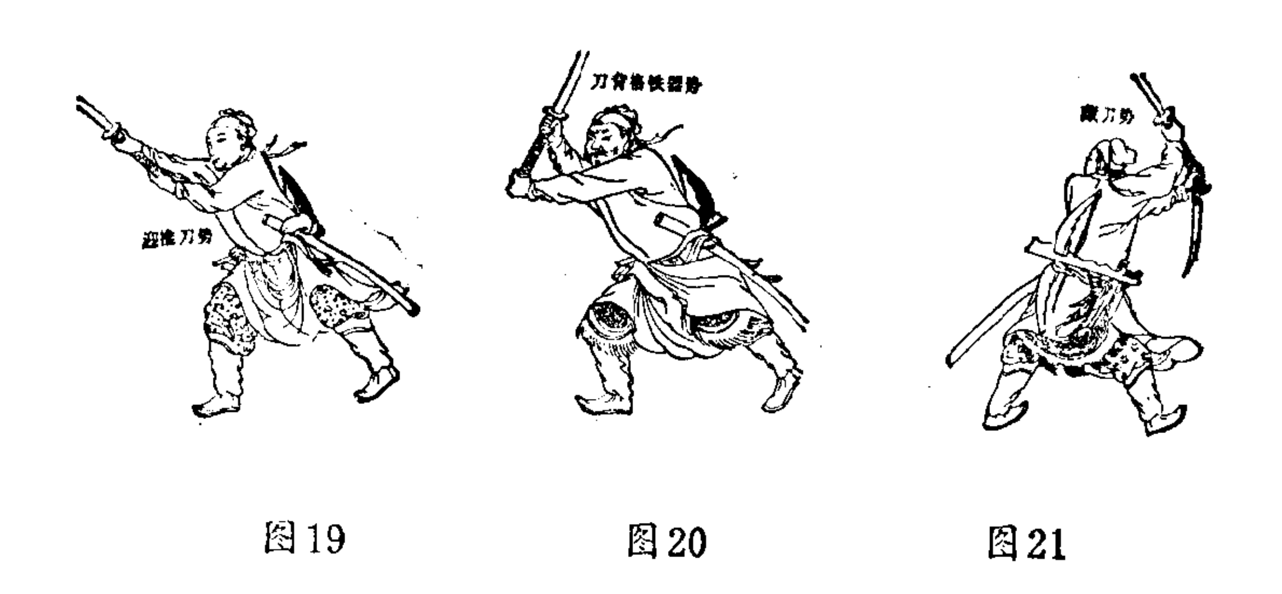


图19 图20 图21

22. 飞刀势（如图22） 23. 收刀入鞘势 （如图23）

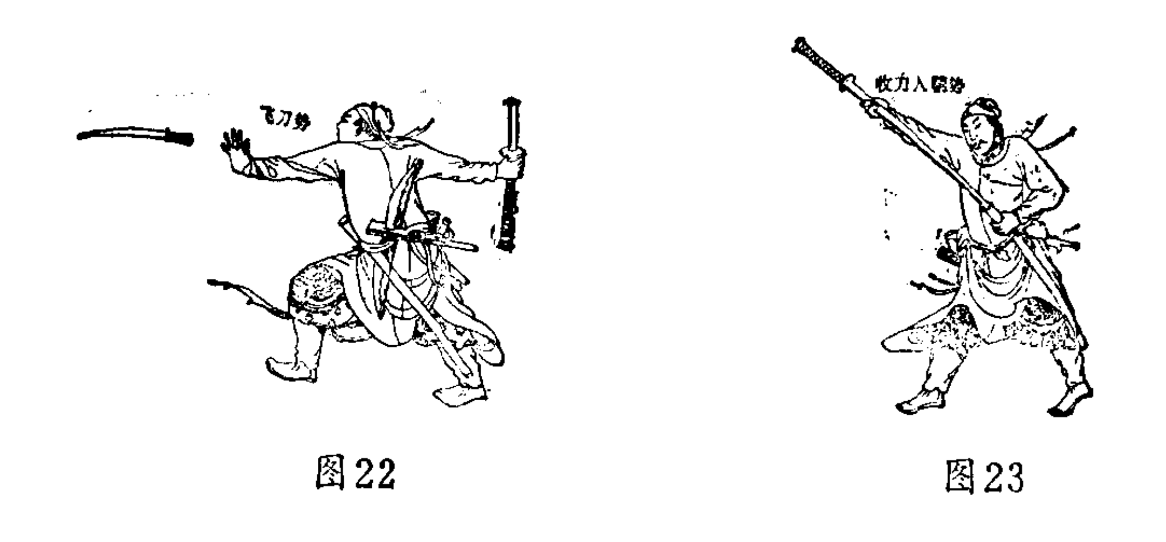


图22 图23

（李春生 搜集 邓领祥 插图）

二、少林双刀

前面介绍了少林单刀，现介绍少林双刀。刀排列在“十八般兵器”之首，双刀是短兵器的一种，经历代演变、流传，也有南、北派之分，北派双刀较长，南派双刀较短，古时少林寺僧为了御敌、护寺常演练双刀等器械，满清灭明后，南少林（福建、广东等地）一些爱国志士为反清复明，常暗地聚集练习少林双刀，近代，少林双刀成为人们锻炼身体的传统武术套路之一。

少林双刀有撩、劈、砍、刺、架、舞花等动作，配合四平马（马步）、子午马（弓步）、吊马（虚步）、跪马、铲马、麒麟马等姿式，组成套路。练习双刀要两手挥舞自如、灵活，刀法和步法紧密配合，身、械协调，攻、防兼备，马（步）到刀到，即“双刀看走”。现介绍少林双刀的几种组合刀法：

第一组

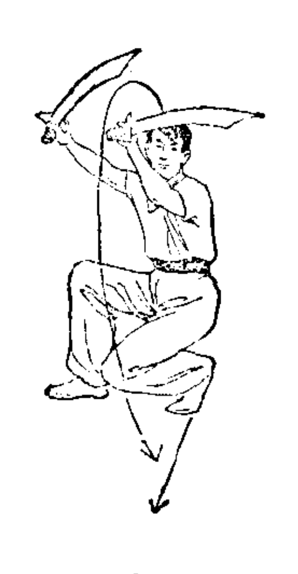


图 1

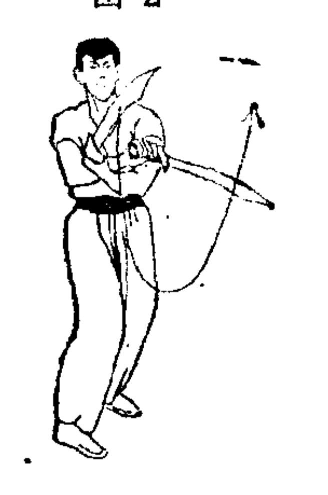
1. 跪马撩刀

右腿屈膝，大腿与地面平，左腿屈膝，前脚掌着地，脚跟离地，大腿叠在小腿上，膝关节不点地面成跪马。双手握刀，微屈肘，双刀刃口向上，高度与头平，右手心向外，左手心向内，眼看左刀刃（如图1）。


图 2

2. 铲马左扫刀

左脚脚掌着地，脚尖里扣，向前方铲出，膝关节挺直。右脚屈膝，左手臂内旋使左刀刃口从上向右、向前方横扫，刀尖向前，刃口向后，右刀上架，眼看左刀（图2）。


图 3

3. 子午马撩刀

接上式，重心移在左脚，起立，右脚上前一步，膝关节屈曲，左膝关节挺直，成右子午马。右刀从头上向前、向左斜劈向后，经身左侧刀背向后扫，转手腕使刀口向上，左手转腕使左刀口从下向上撩刀，双手交叉在胸腹前，右手在上，左手在下，眼看左刀（图3）。


图 4

4. 上马反撩

左脚上前一步，膝关节屈曲，右膝关节挺直成左子午马。右刀不动，左手转腕直臂使左刀口向右、向下、向左、向上撩，眼看左刀（图4）。

第二组

1.麒麟马抄刀


图 5

右腿膝关节屈曲，左脚前脚掌着地，膝关节屈曲，右刀刀口向下在身右后方，左手抓刀屈肘，刀口向下，眼看右刀（图 5）。左脚从右脚后边绕右脚一圈屈膝，右脚屈膝，脚掌着地，脚跟离地，左右手转腕使刀尖从右转向左方，双刀向左抄刀，刀口向下，眼看左刀（图 6）。


图 6

2.撩刀

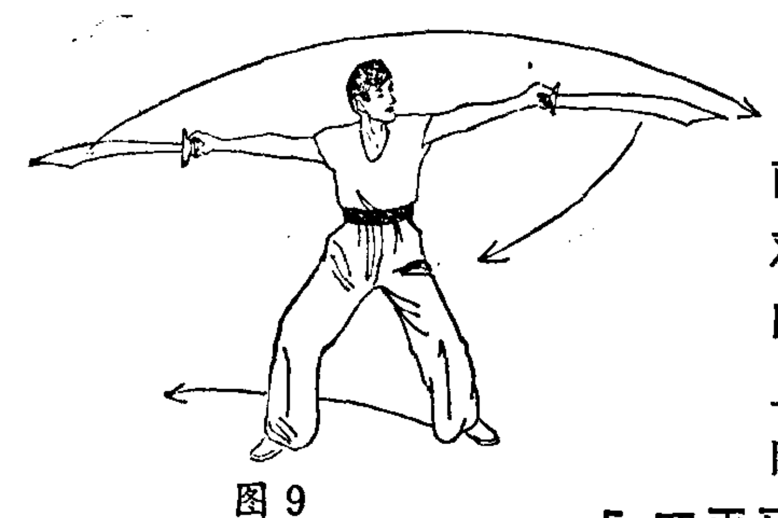
接上式，两手转腕使双刀口从向下转向上，两手从左向上撩起转向右，眼看左刀（图 7）。


图 7


图 8

3.收刀弹踢

两手合抡使双刀合在一起，刀口向前，提起右脚向前方弹踢后立即收回，眼看前方（图 8）。


图 9

4. 四平马反撩刀

右脚向前落步，两脚屈膝成四平马，双刀分别从上向下、向左右反撩，刀口向上。两刀和肩同高，眼看左刀（图 9 ）。

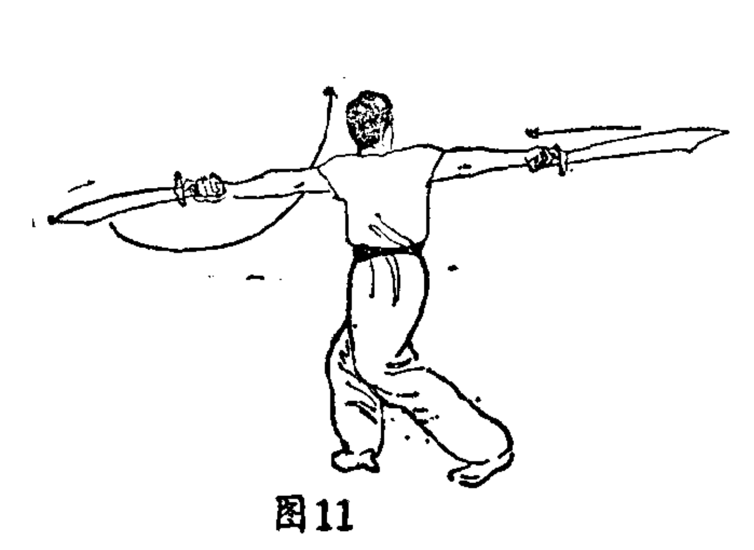
5. 四平马劈刀

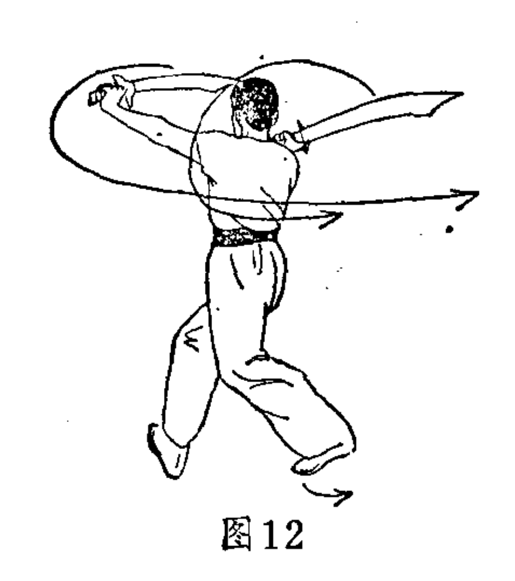
左脚经右脚后退一步，身向左转，两腿屈膝成四平马。左手转腕，使左刀刃向上转为向下，屈肘向前使左刀向前撩。右手转腕使右刀刃口向上，从右向上、向左、向下劈，转为刀口向下，眼看右刀（如图10）。

图10

6. 扭马撩刺刀

右脚向左方上步屈膝，左腿屈膝，前脚掌着地、脚根离地成右扭马。右手转腕使右刀口向上，用刀尖向右方直刺，左手向上使左刀从下向上反撩，刀口向上，眼看右刀(图11)。


图11


图12

7.四平马横扫

右手屈肘，刀口向上，左手使左刀口从上转向下、向右、向上做一个剪腕刀花动作，眼看左刀（图12）。身向左转，两腿屈膝下蹲成四平马。右刀刀口向左，右手使右刀向左横扫，在左身侧转腕使刀背扫到背后，左手直臂从前向后，向左横扫，眼看左刀（图13）。


图13

第 三 组

1.子午马舞花

右脚向左进一步，成右子午马，两手正舞刀花，两手交叉，右手在下，左手在上，右刀向上撩，左刀向前撩，眼看右刀（图14）。左刀继续向上反撩，右刀向后、向下、向右、向上撩刀，眼看左刀（图15）。


图14


图15

2. 吊马撩刀

重心后移左脚，支持体重，右脚尖点地，成右吊马，左刀继续向后撩刀，右刀从后向下、向前、向上撩，眼看右刀（图16）。

图16

3. 子午马劈刀

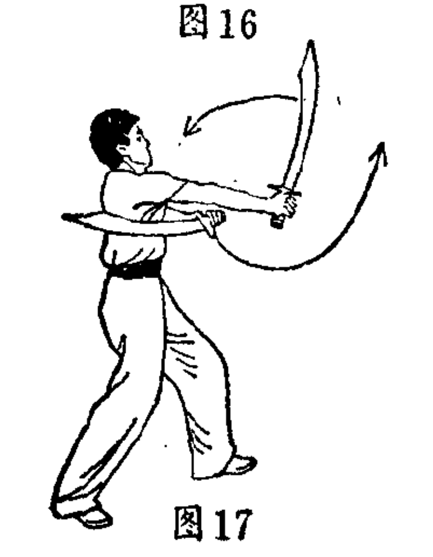


图17

右脚落步，左脚向前上一步屈膝成左子午马。左刀向前、向右横扫，到身前转腕使刀口向上，刀横摆在腹前，右手转腕使刀尖向下，刀口向后，屈肘使右刀向左、向上、向前劈下，转为刀口向前，眼看右刀（图17）。

4. 拍刀反撩

右手转腕，使刀身平向，再向左拍下，置于左上臂上。刀口向前，左手从身前向下、向前、向上反撩，刀口向上，左臂直臂，眼看左刀（图18）。

图18

第四组



图19

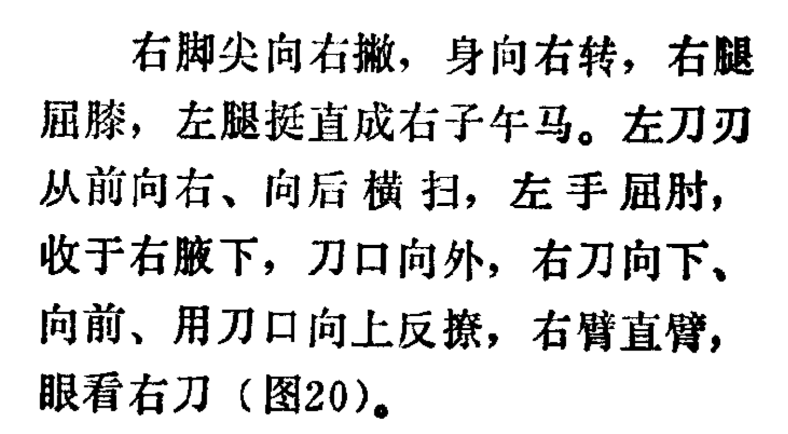
1. 子午马反撩

左脚在前，为左子午马。右刀收于左腋下，刀口向外，左刀向上反撩，眼看左刀（图19）。

2. 转马反撩



图20



右脚尖向右撇，身向右转，右腿屈膝，左腿挺直成右子午马。左刀刃从前向右、向后横扫，左手屈肘，收于右腋下，刀口向外，右刀向下、向前、用刀口向上反撩，右臂直臂，眼看右刀（图20）。

第五组

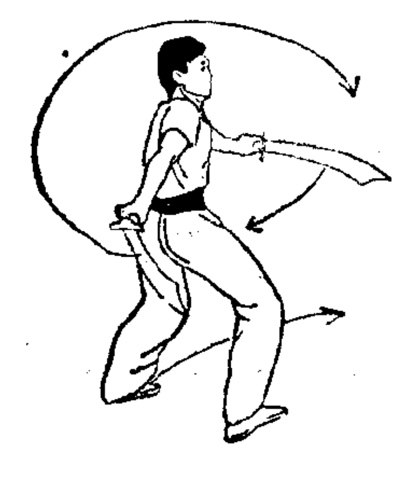


图21

1. 四平马斜撇

两腿屈膝，下蹲成马步。左刀刃口向前，右刀向右后斜撇，眼看前方（图21）。

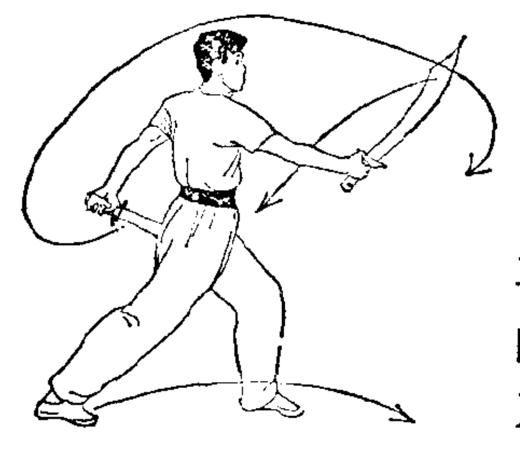


图22

2. 上马斜劈

左脚向前上马，屈膝成左子午马。左刀向下带，右手转腕，从后向上、向前、向左斜方劈，眼看右刀(图22)。

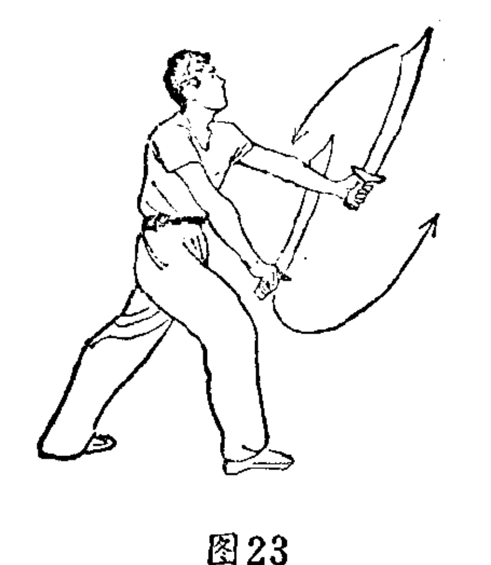


图23

3. 上马前劈

右脚上前一步屈膝，左腿挺直成右子午马。右刀继续向斜下方劈，收于腹前。左刀手转腕，使左刀向后、向上、向前、向下劈，眼看左刀（图23)。



图24

4. 拍刀反撩

左刀用刀身向右横拍，位于右上臂。右手转腕，使右刀刀尖向前，右刀从下向前、向上反撩，眼看右刀(图24)

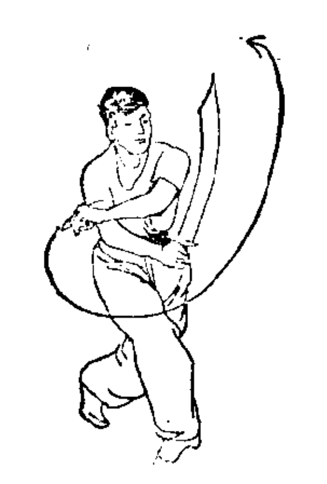

图25


图26


图27

第六组

1. 上马撩刀

右腿曲膝为右扭马，两手交叉，右手在下，右刀尖向上位于左腰侧。左手在上，左刀口向右横摆在右臂外，眼看前方(图25)。上身起立，身向左转，左刀从右向下、向前、向上反撩，刀刃向上，眼看左刀(图26)。左脚上一步，身向右转，右手从左臂外侧用刀刃向下、向前、向上撩刀，左刀继续刀口向后、向下、向前、向上反撩，眼看左刀（图27)。


图28

2. 上马劈刀

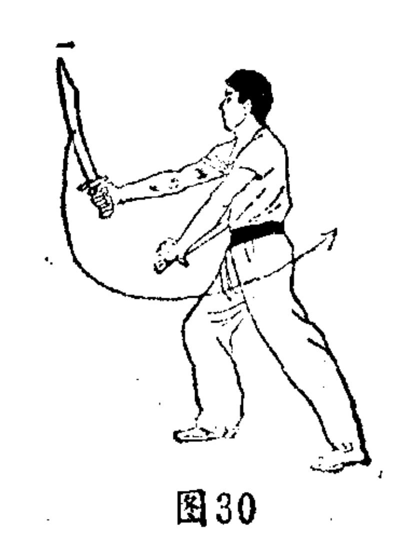
右脚上前一步，右刀从后向前、向下劈。继续向后、向上，左刀向后劈，眼看右刀（图28）。右腿屈膝，左腿挺直成右子午马，右刀继续向上、向前、向下、向后劈，刀刃向后，左刀从身后向上、向前、向下劈，刀口向前，眼看左刀（图29）。

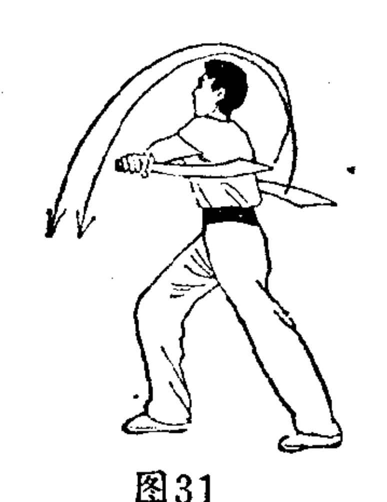

图29

第七组

1. 子午马前劈

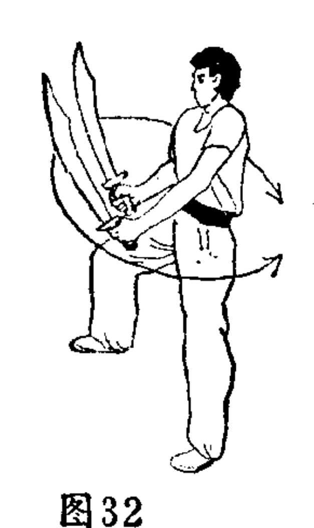
右脚曲膝，左腿挺直成右子午马，两手交叉，右手在上，左手在下，左刀横摆在腹前。右刀向前劈，两刀口向前，眼看右刀（图30）。


图30


图31

2. 子午双劈刀

右手转腕使右刀横摆，刀尖向后插。左刀刀刃横摆向外，刀尖向后插，双刀收左右腰胁外，眼看前方(图31)。双手转腕，使刀口向上、向前、向下齐劈，眼看双刀(图32)。

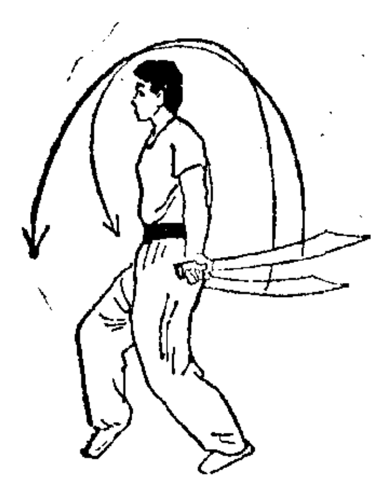
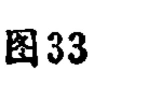

图32

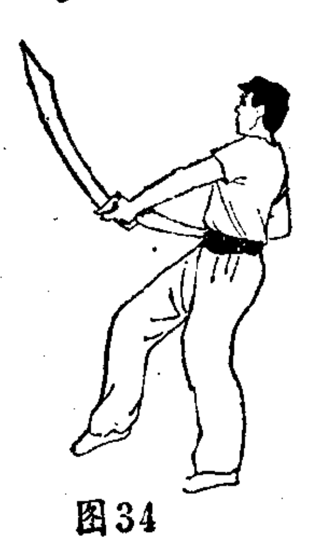
3. 吊马分刀

重心后移左脚，屈膝。右脚尖点地，成右吊马。两手把双刀分别向左右分开向后，眼看前方（图33）。

4. 吊马劈刀

双手转腕使刀口向上、向前、向下劈，右刀先劈，左刀后劈，右刀在后、左刀在前，眼看左刀（图34）。



图33


图34

(陈洁芳　整理

王露琳　插图)

三、春秋大刀技击四法

大刀是群众喜爱的传统武术器械，春秋大刀是其中的一种。大刀技术包括斩劈挑撩，抹扎绞云等动作。舞动起来，刚劲沉雄，威猛豪放、简明快速，经常锻炼对身体、壮骨健筋都有莫大好处。

春秋大刀是少林派流行的一种刀法之一，现介绍其技击四法：



图 1

（一）、挑斩刀

图 1：侧身站立；双手握把，作好防备姿势。

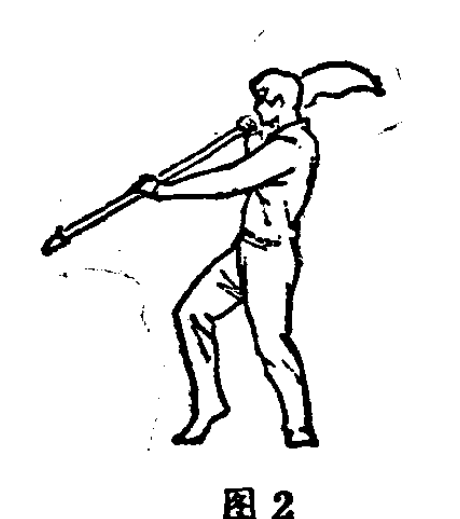


图 2

图 2：右手由下向右上方挑刀。用作挑开对方从右上方击来的兵器。


图3

图3：右臂由上向前下方斩出。

注意：挑刀与斩刀要连贯进行。斩刀时要蹬后腿、转腰、顺肩、使力达于刀刃。

（二）、圈劈刀


图4

图4：侧身站立。左脚向右后插一步；同时右前臂内旋，翻腕向前下、向后划弧半圈。用作圈住对方击来的兵器。


图5

图5：紧接上动作，右臂外旋向上、向前划弧；同时右脚向右跨一步。然后向左下斜劈刀。

注意：圈刀时要圆滑，顺着刀的惯性。劈刀时要借助走插步的腰马力，才能劈得快而有力。


图 6

（三）、挑把撩刀

图 6：双手握刀，右臂从右前向上屈肘向后，同时左手从左下向右上、由左腰间经右上胸前挑把。用以虚晃动作和挑开对方击来的兵器。


图 7

图 7：右手继续从右上向后下，伸臂向前方上撩刀。左手挑起后顺势经头部向左下回收到左腰间。

要点：挑把时要轻快。撩刀时要突然拧转腰部，借助腰力猛撩刀进攻。


图 8

（四）、抹刀

图 8：双手握刀，右臂外旋，使刀刃翻转向前上方，以拨开对方从中路击来的兵器。


图 9

图 9：紧接上动作，右臂向内旋再向右手抹，用以向对方的上路抹去。

要点：抹刀包括防守与还击两个动作。动作要连贯、发力流畅、沉实。

（赵秋荣整理、陈保平插图）

四、潭柘寺刀法

北京潭柘寺系少林寺分院之一、该院释云峰法师提供此刀法、其套路如下：

1. 预备式（如图1）。 2. 转身凤凰丹展翅（如图2①②）。
3. 退步连环，进步挂劈（如图3）。

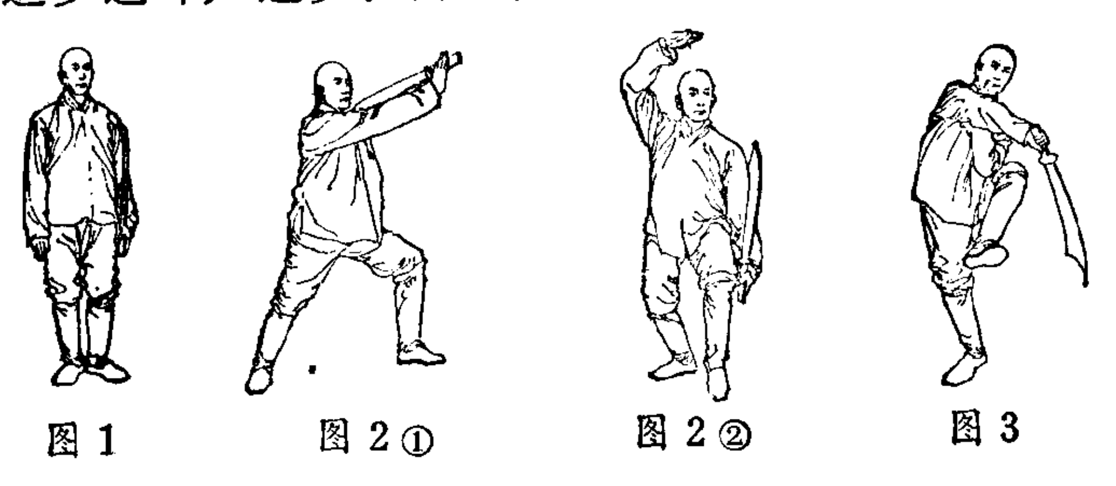


图 1　图 2①　图 2②　图 3

4. 转身磨盘刀（如图4）。
5. 进步三环套月式（如图5）。
6. 转身连环刀（如图6）。 7. 剑步磨盘刀（如图7）。

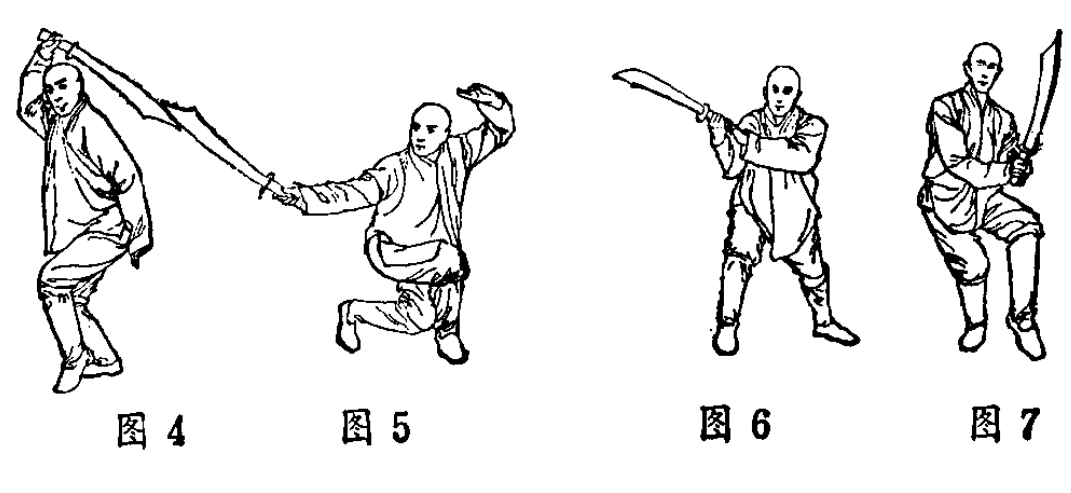


图 4　图 5　图 6　图 7

8. 左右青蜓点水（如图8）。9. 进步挂劈(如图9)。

10. 旋风脚，转身领刀式（如图10）。



图8　图9　图10

11. 箭步拦腰刀（如图11①②）。

12. 夜叉探海式(如图12)。



图11①　图11②　图12

13. 缠头过脑，鹞子翻身式（如图13）。

14. 转身磨盘刀（如图14）。



图13



图14

15. 箭步旋风刀（如图15）。

16. 五花缠头转身踢脚磨盘刀（如图16）。

17. 前后撩阴式（如图17①②）。

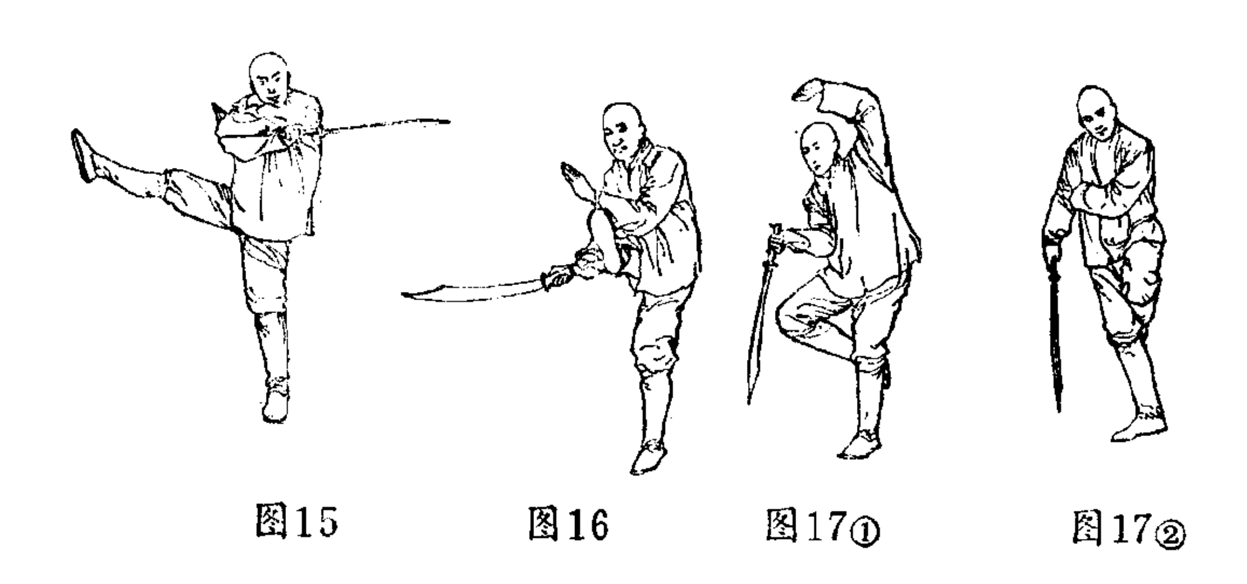


图15　图16　图17①　图17②

18. 转身磨盘刀（如图18）。

19. 进步挑刀刀花（如图19）。

20. 鹞子翻身立劈式（如图20）。



图18

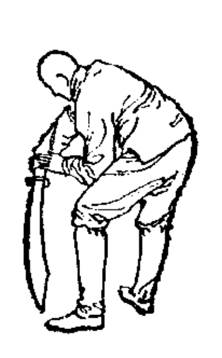


图19



图20

21. 正五花进步飞刀式（如图21①②）。

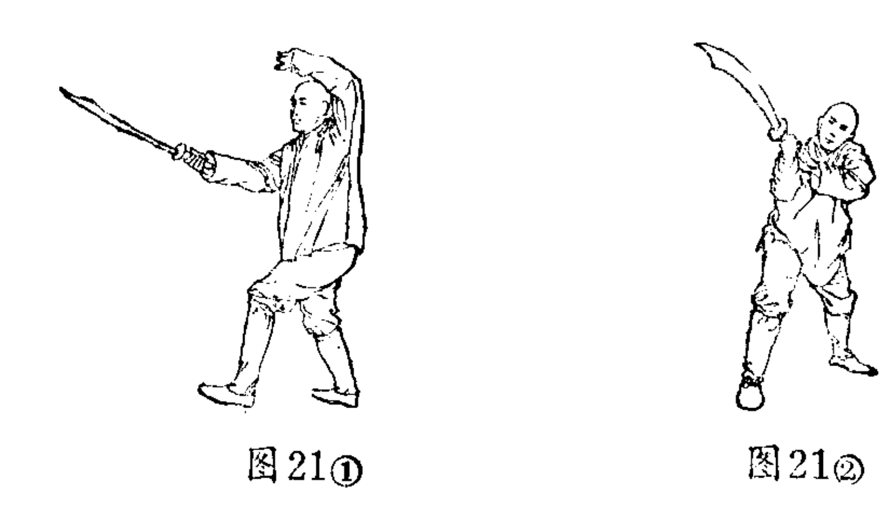


图21①　　图21②

22. 反五花退步飞刀式（如图22）。

23. 归回原式（如图23）。　24. 禅法（如图24）。

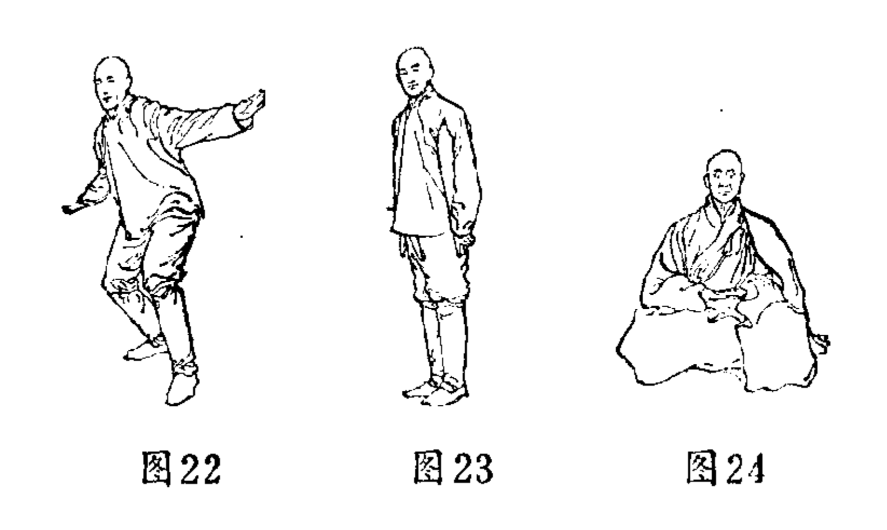


图22　　图23　　图24

（北京潭柘寺释云峰法师 供稿 王铁燊 插图）

五、少林长枪

1. 高四平枪势（如图1）　　2. 中四平枪势（如图2）

3. 低四平枪势（如图3）

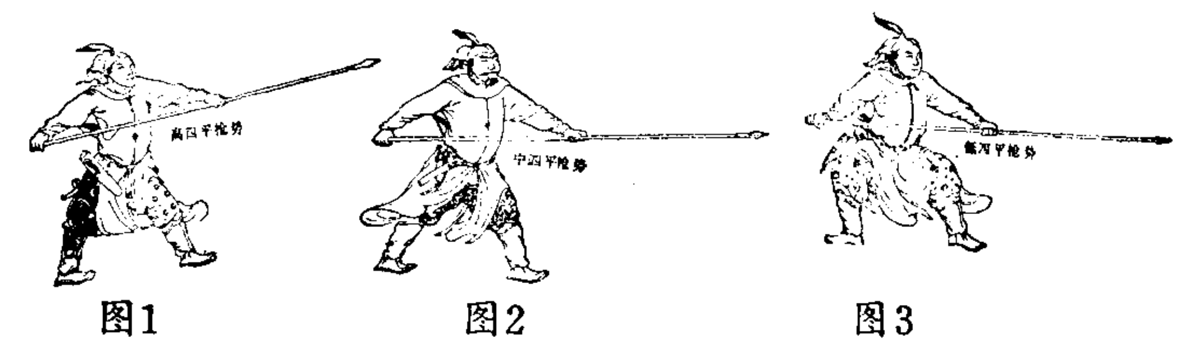


图1　　图2　　图3

4. 青龙献爪枪势（如图4）　　5. 磨旗枪势（如图5）

6. 活掤对进枪势（如图6）

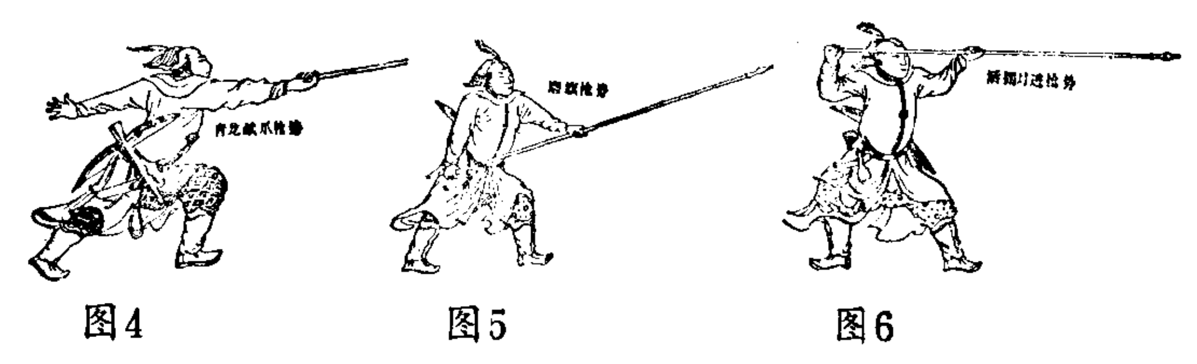


图4　　图5　　图6

7. 活棚退枪势（如图7）　　8. 死掤对枪势（如图8）

9. 翻身掤退枪势（如图9）

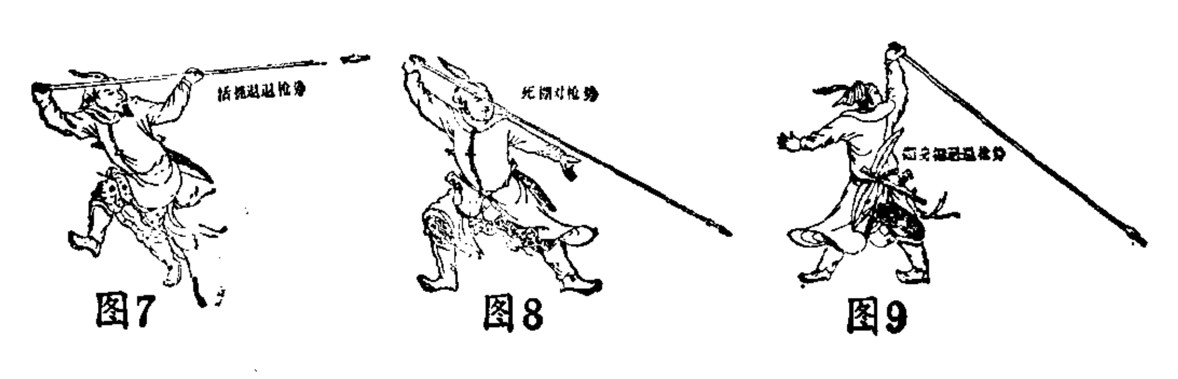


图7　　图8　　图9

10. 勾枪势（如图10）　11. 抱琵琶枪势（如图11）
12. 地蛇枪势（如图12）

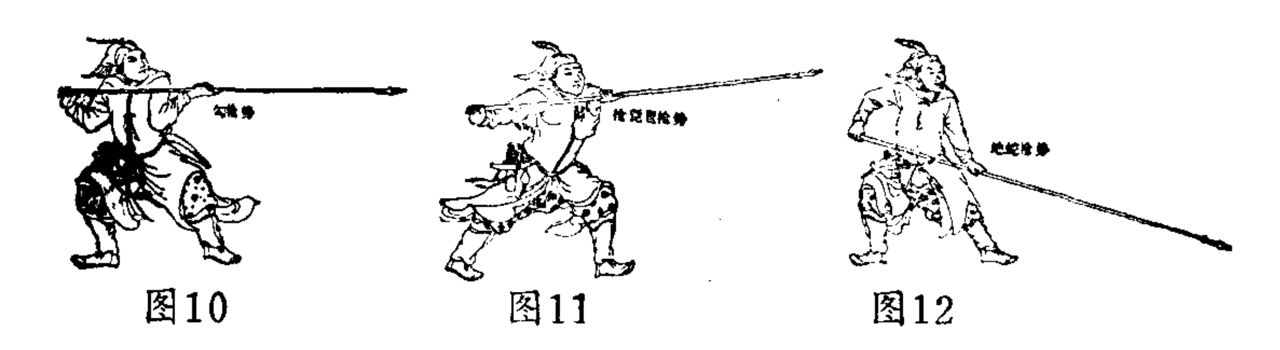


图10　图11　图12

13. 铁牛耕地枪势（如图13）　14. 提枪势（如图14）
15. 尽头枪势（又名美人认针，如图15）

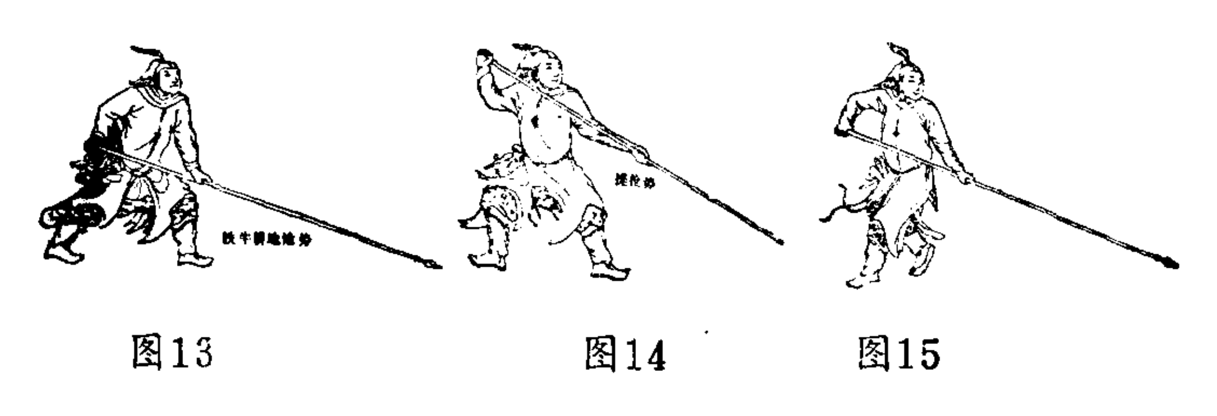


图13　图14　图15

16. 悬脚枪势（如图16）
17. 诈败枪势（如图17）
18. 鹞子扑鹌鹑枪势（如图18）

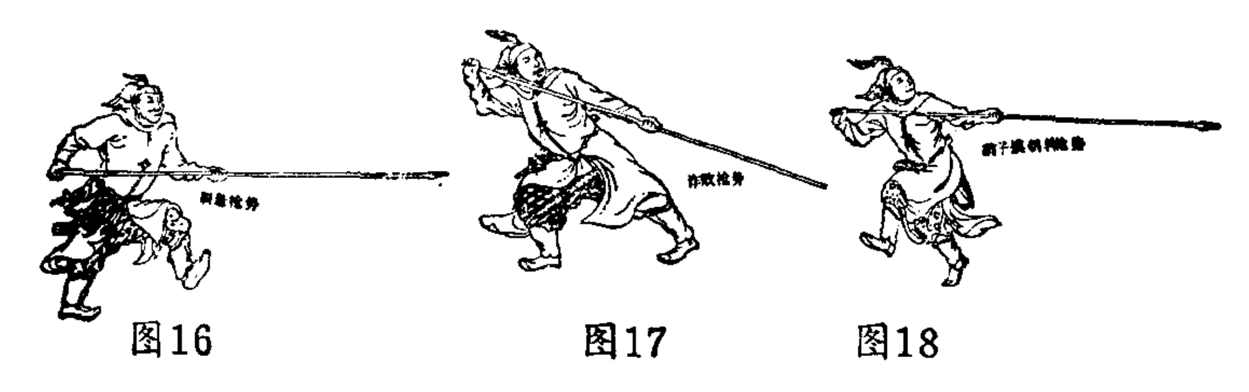


图16　图17　图18

（李春生 搜集　王铁麟 插图）

六、少林连环枪

少林连环枪共六十八式，一百零九个动作。

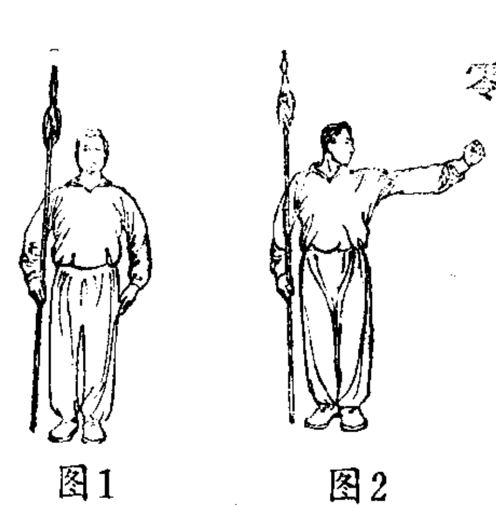
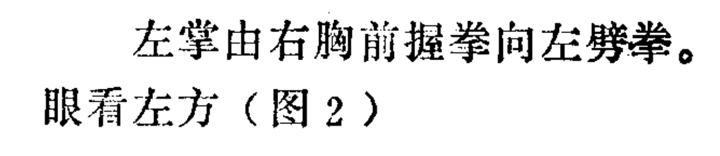


图1　　图2

1. 并步持枪

预备，眼向前看（图1）。

2. 拳打南山



左掌由右胸前握拳向左劈拳。眼看左方（图2）



图3

3. 挑把拿枪

右脚向右挑枪把落步，身体左转弓步拿枪（图3）。

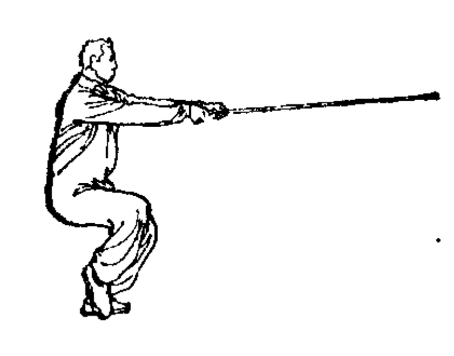


图4

4. 白蛇吐信

右脚向左脚旁丁步，同时枪扎出（图4）。

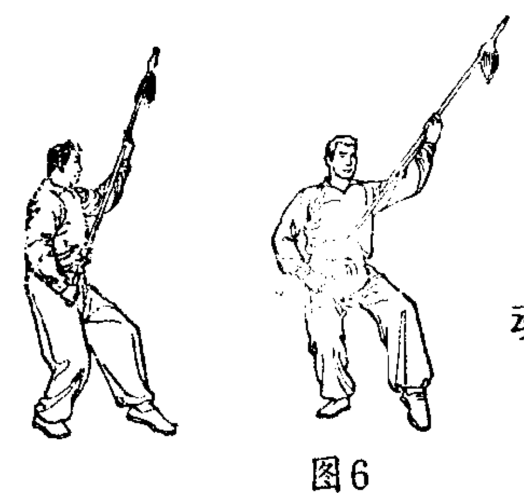


图6



图5

5. 怀中抱月

右脚震脚，左脚前移，做抱枪动作（图5）。

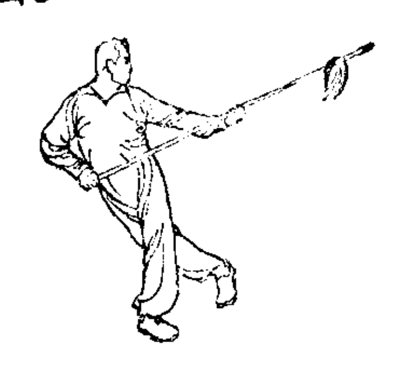


图7

6. 顺风打旗

移重心右转，向右上右步，枪外绕一周，收左步（图6）。



图8

7. 蛟龙出水(一)

向左上左步，后叉右步，平拦枪（图7）。

上动不停，向左前上左步，弓步拿枪(图8)。

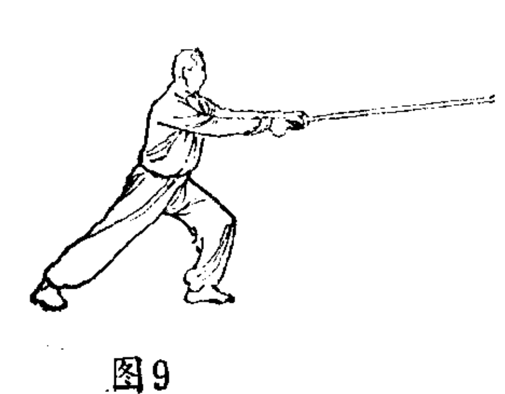


图9

接上动作，右手向前扎出（图9）。

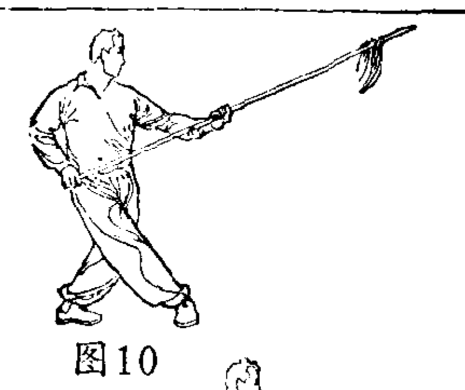


图10

8. 蛟龙出水（二）

右脚向前盖步拦枪（图10）。

图11

上动不停，向左前上左步，弓步拿枪（图11）。

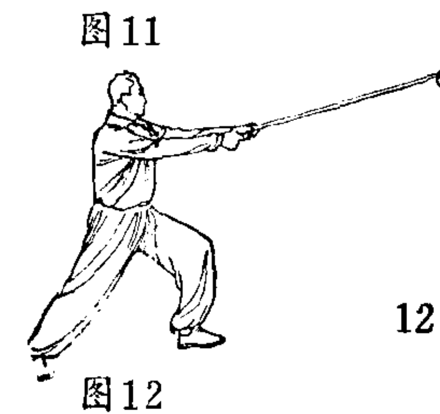


图12

接上动作，右手向前扎出（图12）。



图13

9. 蛟龙直行

盖跳右步，空中拦枪（图13）。

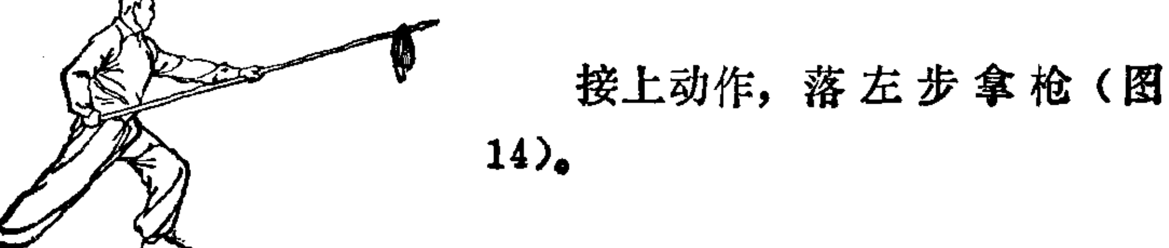


图14

接上动作，落左步拿枪（图14）。


图15

接上动作，右手向前扎枪（图15）。

10. 燕子穿林


图16　　图17

身体右转，左脚收于右脚旁成丁步，同时左手滑枪上撩（图16）。

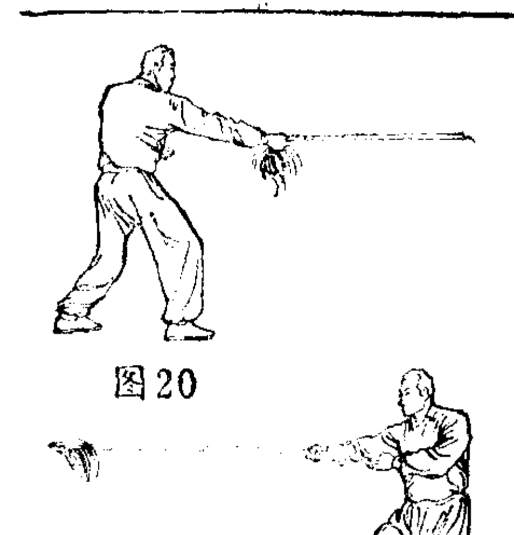
上动不停，身体左转，左脚向左前方上步，同时枪在两手心换把，使枪尖向下，划弧（图17）。


图18

接上动作，右脚向左脚前上步，同时右手向前，滑枪擦出（图18）。

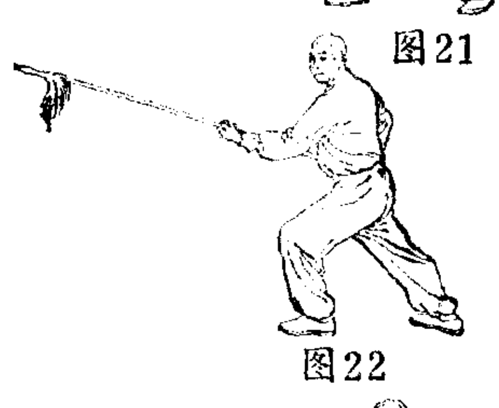

图19

接上动作，身体左转，右脚收于左脚旁丁步，同时手心换把，向左上劈枪（图19）。


图20

11. 金枪锁腰

身体右转，右脚向右上步，同时枪把顺右手穿出（图20）。

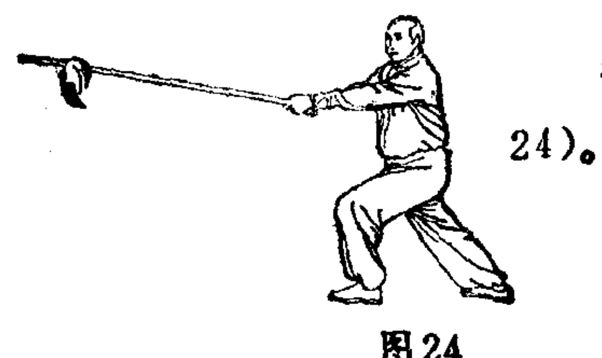

图21

接上动作，左脚向前上步，身体向右转，同时枪尖顺右手穿出（图21）。


图22

12. 撤步三枪

右脚后撤一步，拦枪（图22）。


图23

接上动作，拿枪（图23）。

图24

接上动作，右手向前扎枪（图24）。

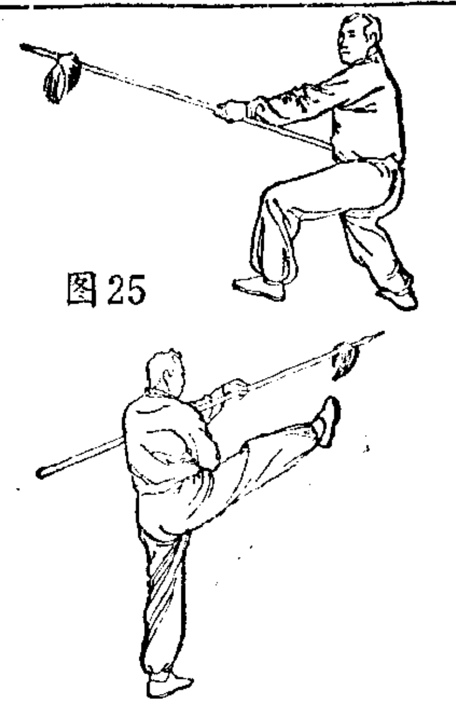
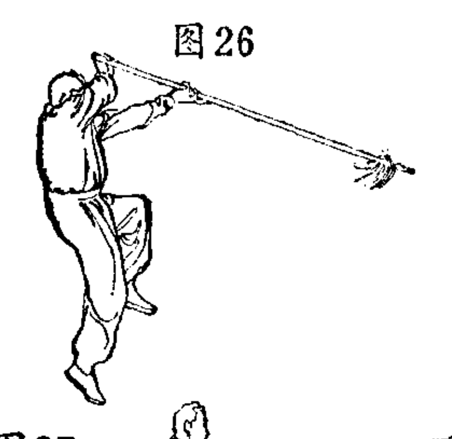

图25

图26

13. 金鸡上架

身体右转，马步收枪（图25）。

接上动作，身体右转90度滑把劈枪撩右腿（图26）。


图27

14.金鸡哆门

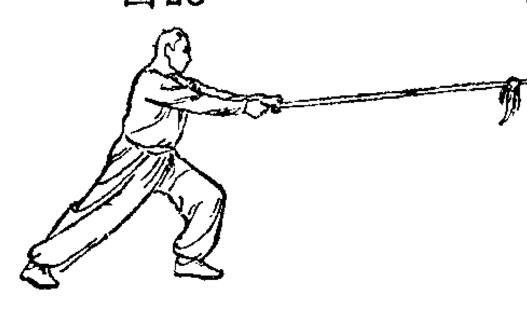
向上向后滑把，向前下撩枪跳起（图27）。


图28

15. 落步扎枪

左脚前落，身体右转拿枪（图28）。

接上动作，右手向前扎枪（图29）。


图29

16. 乌龙摆尾

身体右转右弓步，枪外摆（图30）。

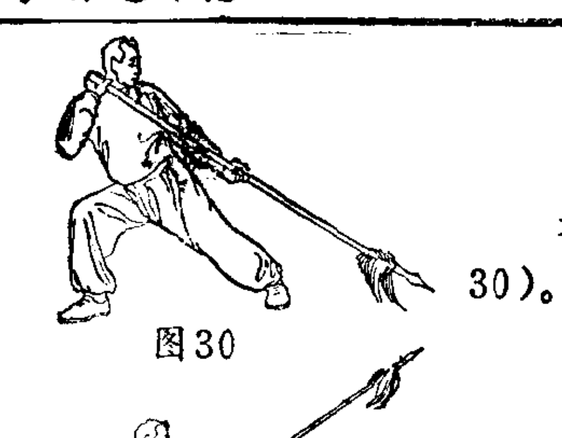
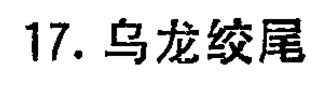


图30

17. 乌龙绞尾



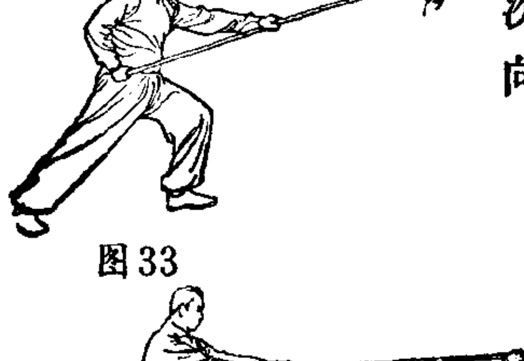
身体左转，同时枪由外向上划弧（图31）。

图31



接上动作，枪向下划弧绞枪，同时身体右转跳步向右方（图32）。

图32



接上动作，枪 绞 三 圈 步跳三次，以左腿盖步跳计算次数，方向向右，跳三次后约在开势地方。

图33

18. 回身扎枪

身体左转拿枪（图33）。

接上动作，右手扎枪（图34）。

图34



图35

19. 怀中抱月

右脚在左脚后震脚，左手上滑抱月势（图35）。

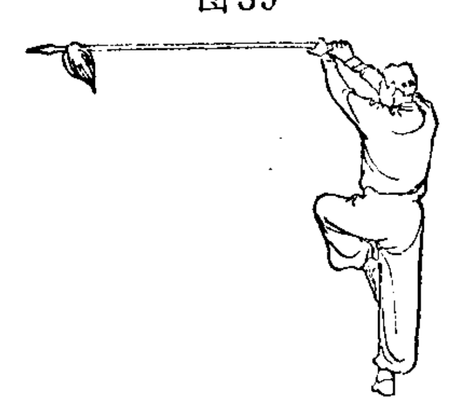


图36

20. 鸿雁出群

上右步左转提膝扎枪（图36）。

21. 金鸡食米

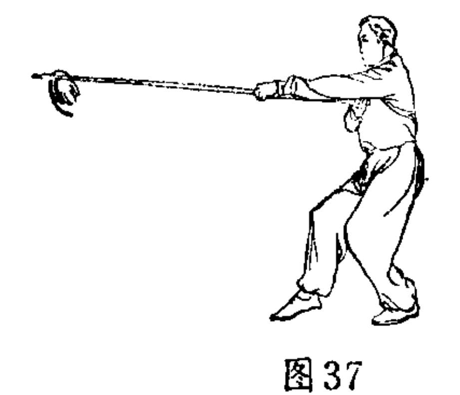


图37

落左步，左转上右步压枪（图37）。

22. 青蛇入洞

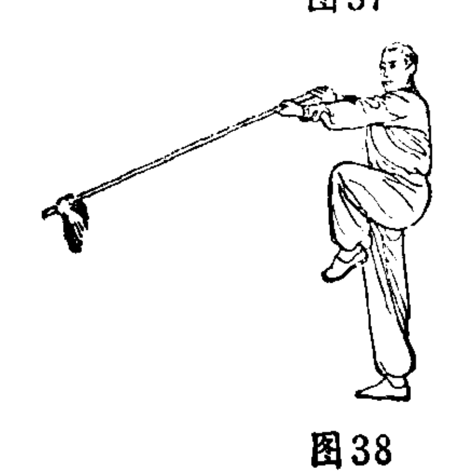


图38

左腿提膝，枪向上向后向前撩（图38）。

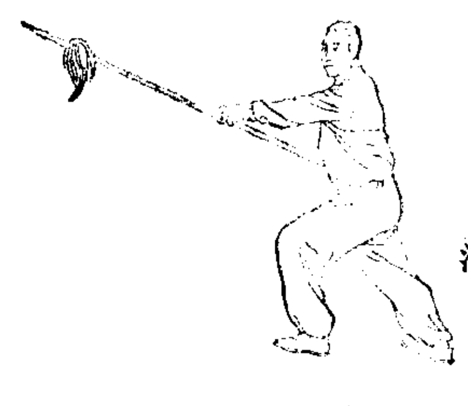
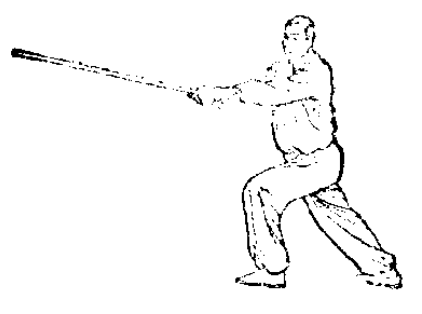


图39

23. 落步扎枪

落左腿拿枪（图39）。



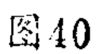


图40

接上动作，右手向前扎枪（图40）。



图41

24. 劈盖连环

右后转身劈枪（图41）。



图42

接上动作，上左步微左转盖把枪（图42）。


图43
图44
图45
图46
图47

25. 乌龙翻身

接上动作，盖把劈枪身后右转90度（图43）。

接上动作，身体再右转90度，后撤右步枪滚背（图44）。

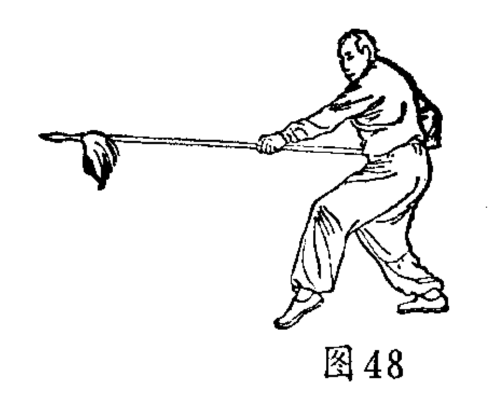
26. 回马扎枪

向左上翻身，抬左腿翻身一周，落左步向左后下扎枪（图45）。

27. 进步扎枪

身体左转进左步拿枪（图46）。

接上动作，右手向前扎枪（图47）。


图48

28. 卧龙伸腰

重心后移，撤右手崩枪（图48）。


图49

29. 乌龙盖顶

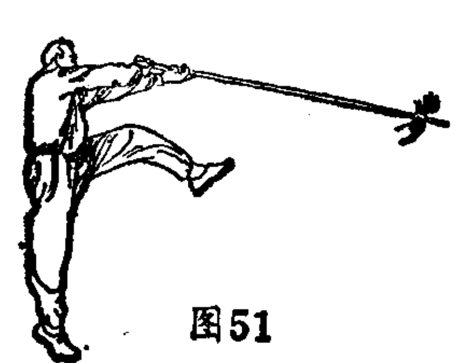
右后转身180度，上左步枪由上向下划弧（图49）。

30. 仙人举伞

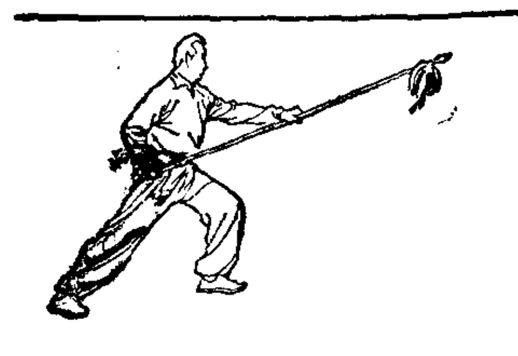

图50

由下向前再向上绕一周，同时左右各上一步（图50）。

31. 鹊雀蹬枝


图51

上左步跳右脚接跳左脚，同时绕枪前撩（图51）。



32. 落步扎枪

左脚落步扎枪（图52）。

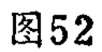
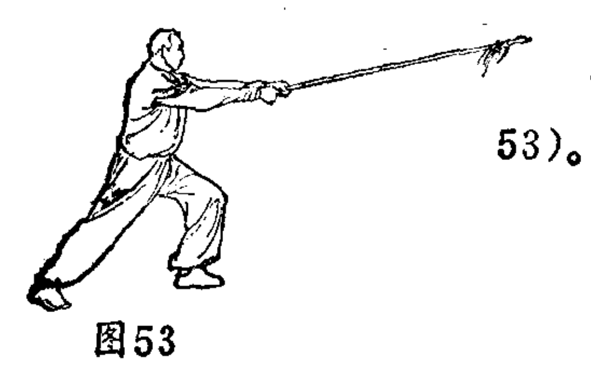


图52



接上动作，右手前扎枪（图53）。

图53

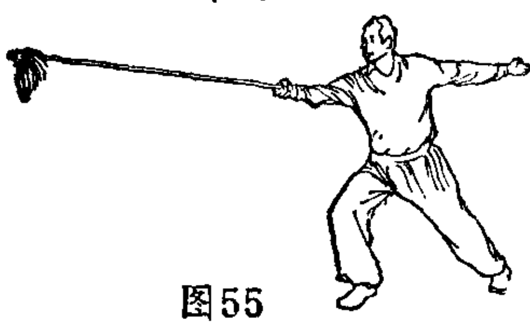
33.青龙戏水



叉左腿歇步右转，手心换把下扎（图54）。

图54

34.连环穿梭



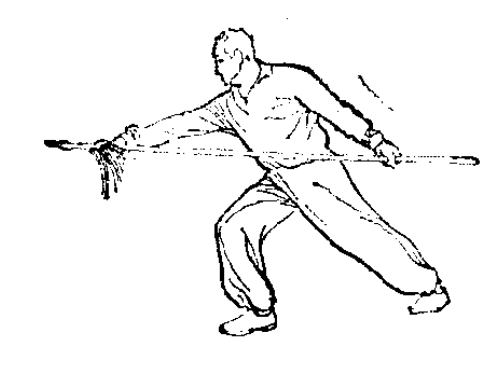
右腿向右上步，向右穿枪（图55）。

图55



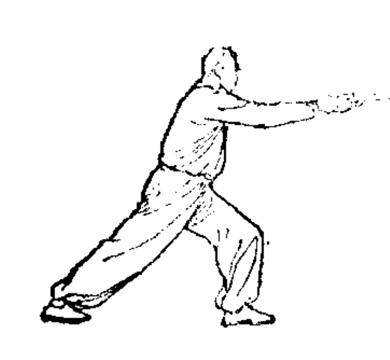
接上动作，上左步身体右转穿把（图56）。

图56



接上动作，共右转三圈，共上六步，最后如图57所示。

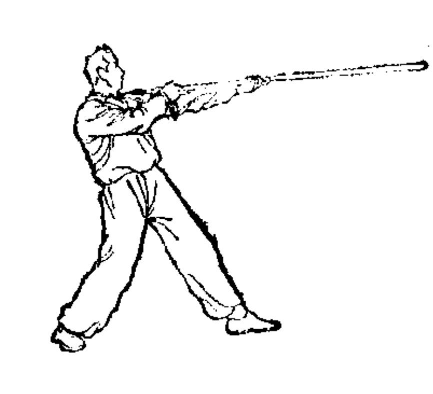
图57



35.金枪锁喉

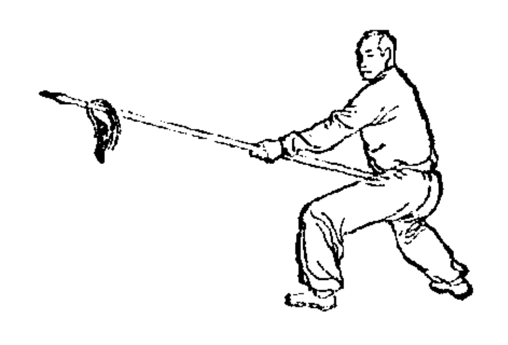
身体左转左弓步，枪尖对喉部（图58）。

图58



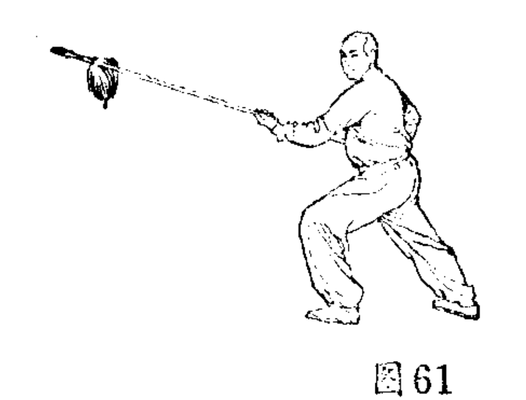
接上动作，重心后移，枪尖接近喉部（图59）。

图59



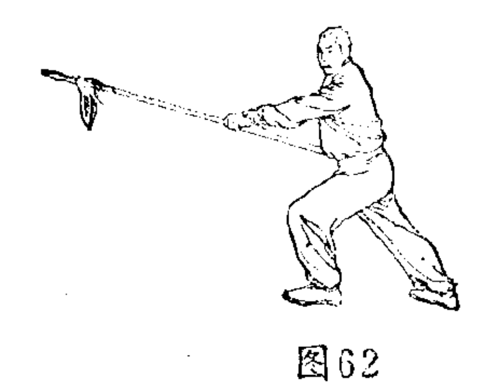
接上动作，身体右转，左腿向右上步，枪穿出收于腰间（图60）。

图60

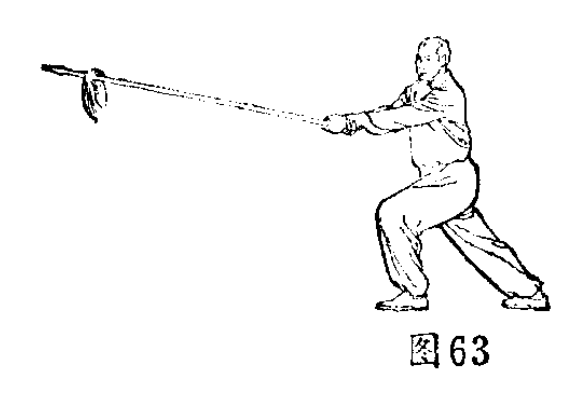

图61

36. 迎门三枪

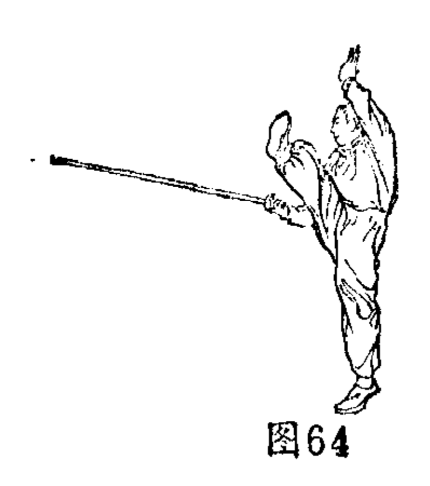
左弓步拦枪（图61）。


图62

接上动作，拿枪（图62）。


图63

接上动作，右手向前扎枪（图63）。


图64

37. 张飞片马

双手撒把，右腿迈枪里合，右手接枪（图64）。

图65

38. 二郎担山

接上动作，身体左转 180 度弓步扛枪（图65）。

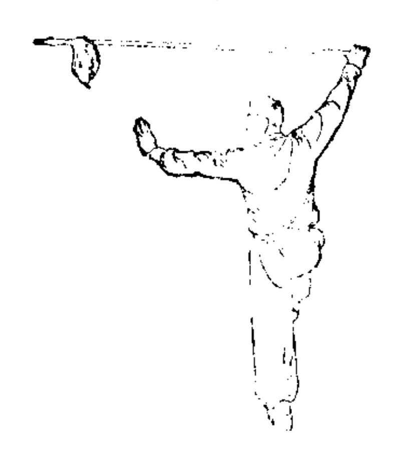


图66

39. 金鸡独立

左手划弧劈掌，右手举枪提右膝（图66）。



图67

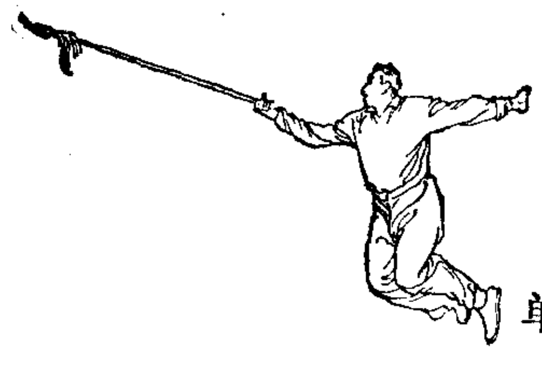
40. 天马行空

向右落步，举枪行走（图67）。



图68

共走五步（图68）。


图69

41. 青龙探爪

接上动作，右后转跃起，空中单手扎枪(图69)。


图70

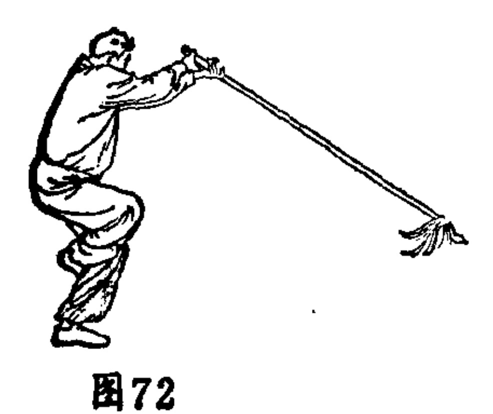
42. 青龙戏水

落步单手抛枪，换把后叉左步，歇步下扎（图70)。


图71

43. 渔夫撒网

身体左转弓步，枪由右向左拨扫（图71)。


图72

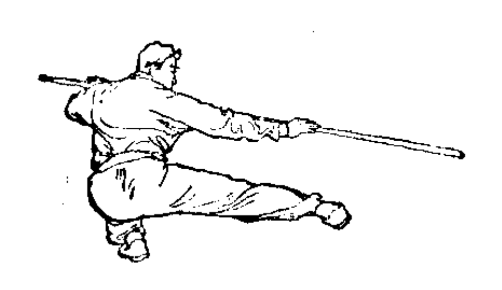
44. 金鸡点头

身体左转 180 度，扣右腿点枪（图72)。


图73

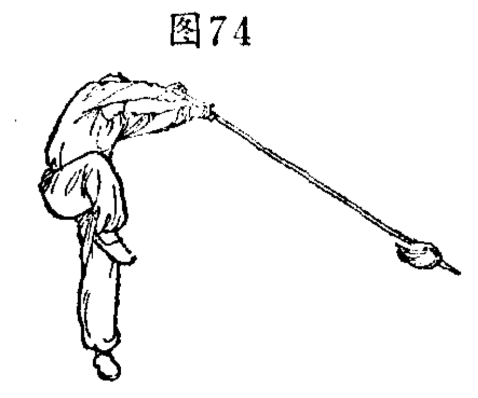
45. 乌龙摆尾

落右腿身体右转，枪外摆（图73）。


图74

46. 下扫枪把

以左脚掌为轴，扫右腿和枪把，共扫一周(图74)。


图75

47. 大蟒翻身

左后翻转提右膝下扎枪(图75)。


图76

48. 白马亮蹄

右转落步扣枪(图76)。


图77

接上动作，向右走行步，带枪，共走七步，约到开势位置（图77）。


图78

49. 天王摇旗（一）

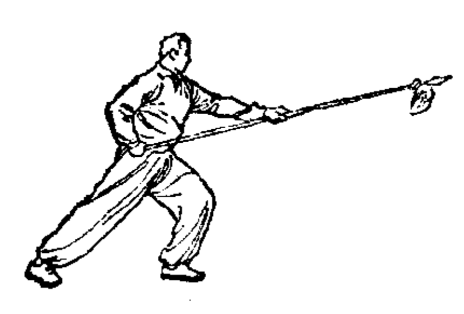
落右步，身体右转，上拨枪（图78）。


图79

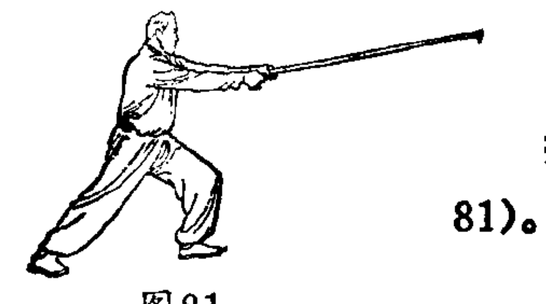
50. 天王摇旗（二）

身体左转90度，挪左步，向左绕拨枪（图79）。

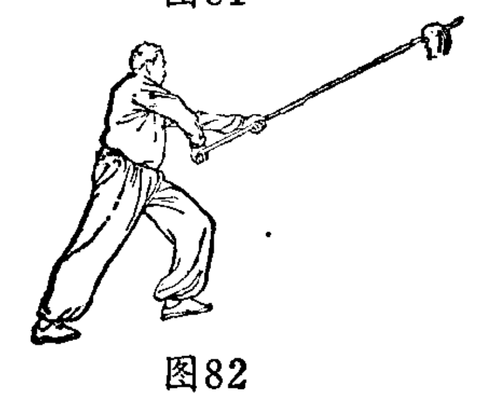
51. 进步三枪


图80

左脚前进半步，弓步拿枪（图80）。

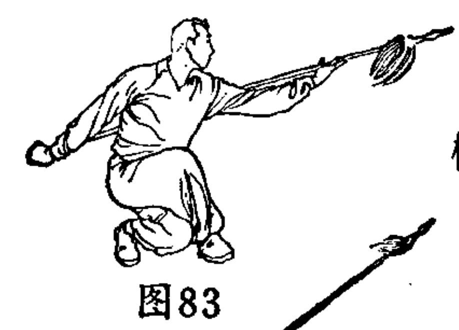

图81

接上动作，右手前扎枪（图81）。


图82

52.怪蟒盘身

右手反绞（图82）。


图83

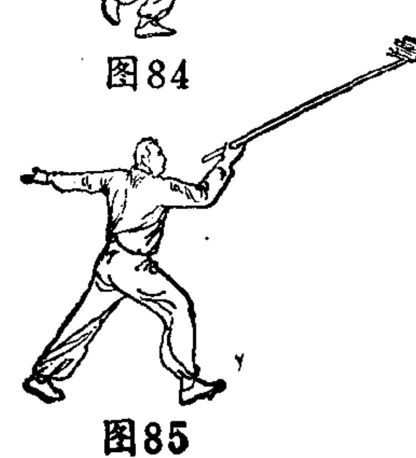
上动作不停，撤左腿，歇步背枪（图83）。



53.青龙上天

进步前抛枪（图84）。

图84

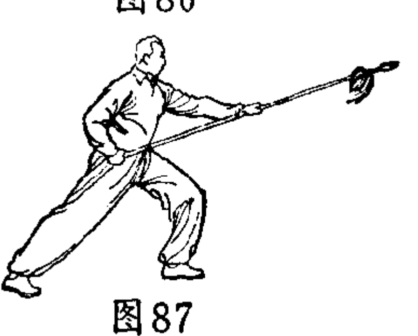

图85

接上动作，向前共走三步，右手接枪（图85）。


图86

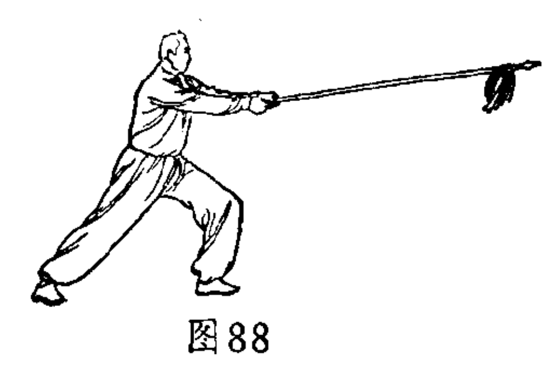
54. 青龙甩尾

后叉右步绞枪（图86）。


图87

55. 进步扎枪

进左脚，弓步拿枪（图87）。


图88

接上动作，右手向前扎枪（图88）。


图89

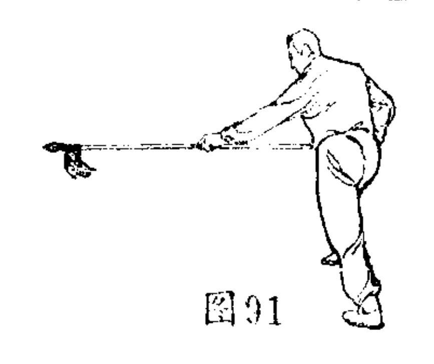
图90

56. 太公钓鱼

右转上两步，抡点枪（图89）。

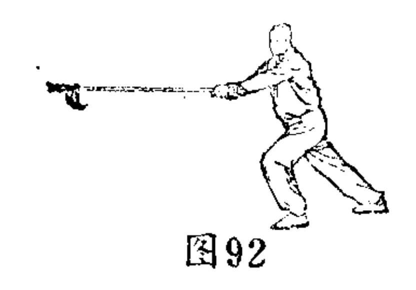
57. 脚踢九天

上挑后，下扎枪，踢左迎面腿（图90）。


图91

58. 老叟摇琴

左后转身绕两步，弓步扣枪（图91）。

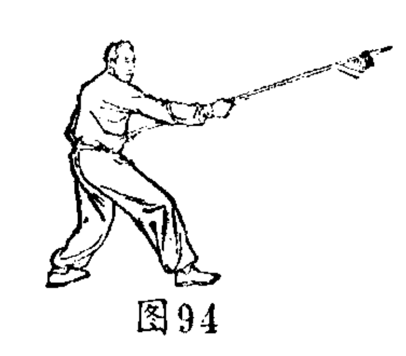

图92

59. 横扫千军

进左步，前扎枪（图92）。


图93

上动不停，手心换把横扫，同时上右步（图93）。


图94

接上动，向右后撤左步，手心换把横扫（图94）。


图95

60. 犀牛望月

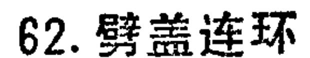
左后转身，手心换把横击（图95）。



图96

61.犀牛摇头

左转90度，撤两步，挑把枪（图96）。



62.劈盖连环



图97

进右步劈枪（图97）。



图98

接上动作，上步盖把劈枪（图98）。

63.仙鹤观景

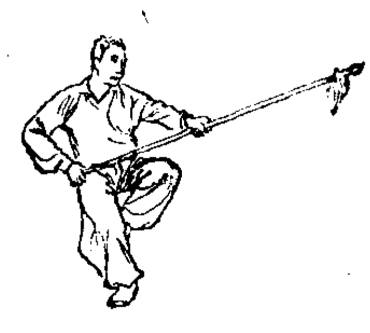
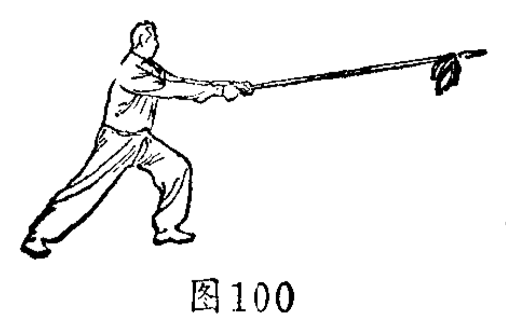


图99

右后转身震右脚，扣左脚劈枪（图99）。


图100

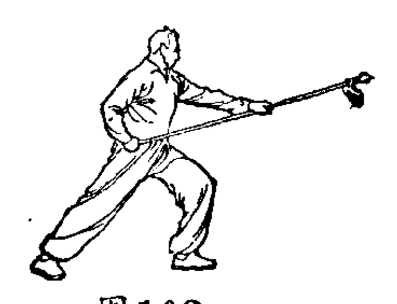
64. 落步扎枪

左腿前落，右手前扎枪（图100）。


图101

65. 金狮坐洞

身体右转90度，左腿收回丁步，下拦枪（图101）。


图102

66. 黑熊舒背

左转上左步拿枪（图102）。

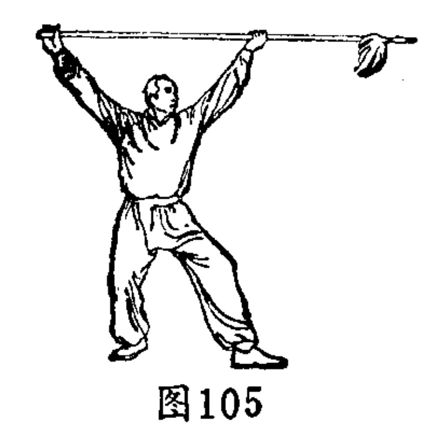

图103

上动作不停，进右步，马步单手扎枪（图103）。


图104

67. 怀抱琵琶

插右步，右后转体180度，半马步前斜抱枪（图104）。


图105

68. 拨云观日

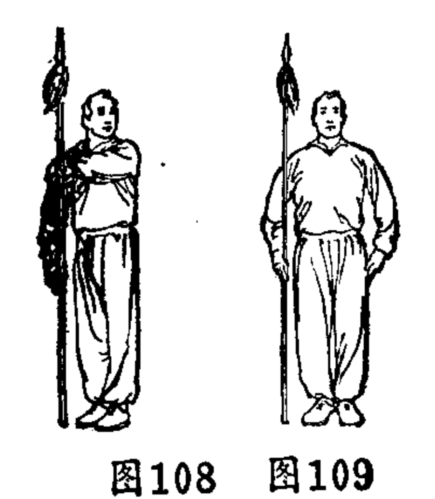
上举云拨（图105）。


图106

上动作不停，插左步，左后转180度，随动头上平云枪，接单手背枪（图106）。


图107

上动作不停，继续左后转180度，收左步，成高虚背枪亮掌（图107）。


图108　图109

收势还原

平枪并步（图108）。

落手还原位（图109）

（方世锦　整理　王铁麟　插图）

七、少林九宫剑

少林九宫剑是一种很好的传统剑术，共有六十式，分解如下：



图1

1. 并步持剑

面向正东，并步站立，左手持剑，左肘微屈，剑身垂直紧贴前臂内侧，右手下垂变剑指(即剑诀)，挺胸，收腹，目视左前方（图1）。

要领说明：插图面对方向(前)为东，右方为南，左方为北，后方为西。左手持剑为拇指、中指、无名指和小指一起握剑云头(即护手盘)，食指下垂贴于剑柄上按住提起剑袍(即剑穗)的绳中间，右手捏剑诀(即剑指)即食中两指并直，无名指小指屈于掌心，拇指屈按无名指节处。



图2

2. 并步上指

右手剑指经右胸前向右上方伸出，手心向前，眼看剑指，动作柔和舒展，停时要稳，精神贯注（图2）。

3. 虚步亮指



图3

两腿屈膝半蹲，同时右剑指屈肘下落经左肩前，手心向内，收于右腰间时手心向上。此时，微向右转腰，右手随体转向右后，向上划弧并屈右肘，架于头部右前方，掌心向前上方，向左微转腰，在抖右手腕同时甩头左看，左腿向前伸出，脚尖点地成左虚步（图3）。

4. 提膝横剑亮袍

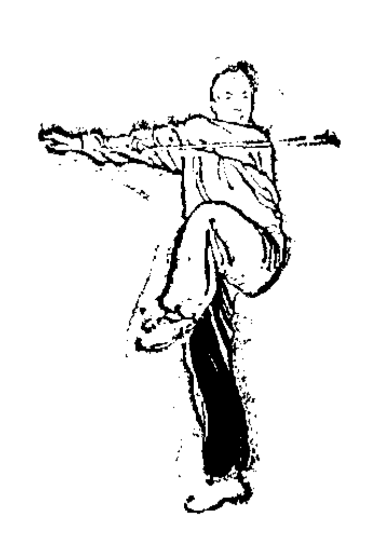
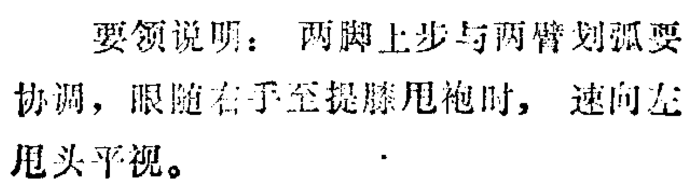


图4

重心前移，左脚向前上步，右手向前下落，右脚向前上一步，右手继续下落经胯旁，两臂向两侧分开成侧平举。不停，左腿屈膝提起，同时两臂屈肘，左臂屈肘持剑向胸前平举，剑贴肘底，同时把剑袍甩出，右臂肘部微屈，剑指向前，掌心向斜下方，剑袍搭亮于右手剑指上，头向左转，目视左前方（图4）。



要领说明：两脚上步与两臂划弧要协调，眼随右手至提膝甩袍时，速向左甩头平视。

5. 弧行步弓步前指



图 5

右腿微屈，左脚左前方落步，右脚向左脚前上一步，身体左转，左脚向左上步(即向北方)成弓步。同时左手握剑，随体转动搂过左膝下垂，剑仍贴左臂成垂直势，同时右手剑指经耳下肩上向前指出，手心向下，眼看前方（图5）。

要领说明：通过弧行步转向正北弓步前指，动作要连贯，弓步时要稳，精神要贯注。

6. 歇步抱剑



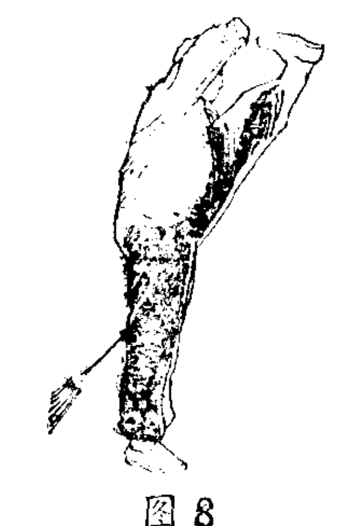
图 6

身体右转，左脚向右腿后插步，屈膝全蹲成歇步，同时右手下落，两臂向两侧分成侧平举。不停，两臂屈肘于胸前，左掌心向外，剑刃向下，剑身贴紧左前臂，剑尖斜向下，右手按扶剑柄，头左转，眼看剑尖（图6）。


图 7

7. 弓步前指

身体微起，右剑指向右平划弧，眼随右手，此时左腿左前方上步成弓步，同时身体左转，左手握剑，随体转搂膝下垂，剑仍贴于左臂成垂直势，同时眼随右剑指经右耳下肩上向前指出，手心向下，眼看前方，动作要稳（图7）。


图 8

8. 前踢腿

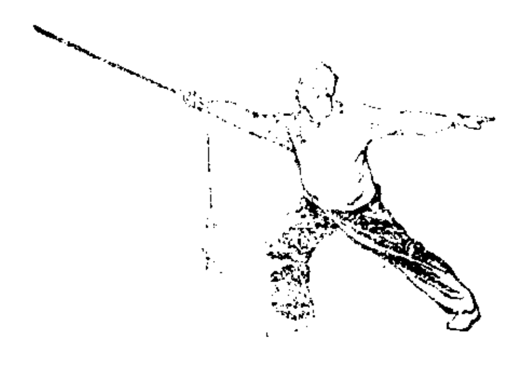
右手下落经胯旁向右，向上向两眉中间划弧，掌心向前，同时向前上右步，左腿迅速做迎面腿，向右剑指处踢腿，左手持剑下垂不动（图8）。

9. 盖跳步马步抱剑


图 9

上动左腿下落时即向右腿前右，屈膝盖步，同时右步跳起向右落步成马步，身体右转，在跳起转身时随体转两臂左右成侧平举，在落成马步时两臂迅速屈肘抱剑，左手持剑屈肘向胸前平举，剑贴肘底，右手屈肘接握剑柄，头向左看（图9）。

要领说明：由前踢腿到马步抱剑，动作连贯，跳步时两臂划弧动作协调，马步抱剑时甩头左看，精神饱满，深稳注目，马步正对东偏北方向。


图10

10. 弓步斜上斩剑

身体右转，左腿伸直右腿屈膝成右弓步。同时右手握剑手心向上，转腰以手腕带动剑身向右上方斩剑，左手向左平伸，手心向下，眼看剑尖，弓步与剑尖正向东南方（图10）。

11. 扣腿撩剑


图11

身体左转，左腿屈膝半蹲，右腿屈膝以右脚踝扣于左腿膝后成扣腿独立，同时右手随体转臂外旋，由下向前撩平。右手小指一侧向上，剑刃向上，左手扶于右手腕部，手心向下，眼看剑尖。身体与剑尖正向北方（图11）。

12. 提膝提剑上架


图12

右脚向右落步，身体右转90度，右腿伸直重心移于右腿，左腿屈膝提起于右腿前，同时在落右步时右手剑由上向左向下划弧。在提左膝时右臂内旋上提，使剑斜置于头部前上方，剑刃向上。左剑指置于右肘部内侧，剑指向上，手心向右，眼看左下方（图12）。


图13

13. 弓步斜下刺剑

左腿向左前方落步成弓步，同时右膝微屈，身体左转。在落步同时，左手经左腰间，右手持剑经右腰间身体前后分刺。左手伸向左后上方，拇指一侧向上，右手剑向右前下方直刺，剑刃向上，眼看剑尖，剑与臂成一条直线。落左脚方向是西北，剑刺方向是东北（图13）。

要领说明：十一动扣腿撩剑，十二动提膝提剑，十三动弓步下刺三个动作要协调连贯，前两动柔和，弓步刺剑要快速稳健。


图14

14. 虚步崩剑

右腿向前上步身体微左转，脚尖点地成虚步，左腿屈膝半蹲，人体重量由左腿负担，同时右手腕剑部用力下沉使剑上崩，剑刃向上，尖向前上方，左手剑指扶于右手腕部，手心向下，眼看前方，身体面向正北（图14）。

15. 翻身虚步劈剑

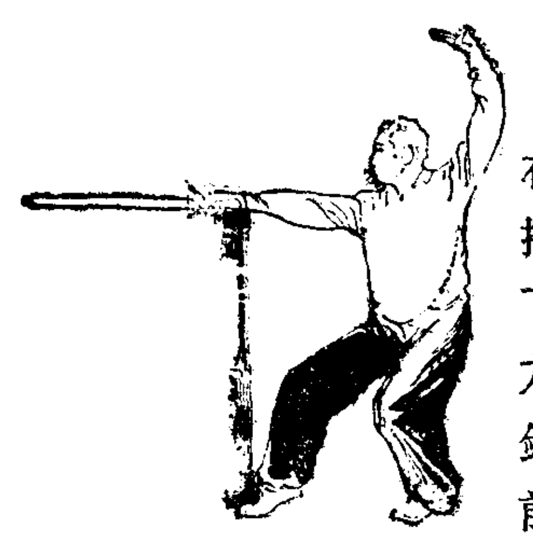


图15

重心前移向前上左步，身体向右向后方转，同时右臂内旋，右手持剑在转身时剑由上劈下，剑刃朝下，剑与肩平，右手剑指由左后方向上屈肘上架于头部左后上方，剑指向前，手心斜向上，眼顺剑前看，此时重心落于左腿，左腿屈膝半蹲，右脚脚尖点地成右虚步（图15）。

16. 退步绞剑



图16

右手持剑下落与胸平，手心向上平剑，左手剑指扶于右手腕部，手心向下，向后撤右腿，再向后撤左步和右步，同时剑尖向右小立圆绕环，力达剑身前部，肘部微屈，眼视剑尖（图16）。

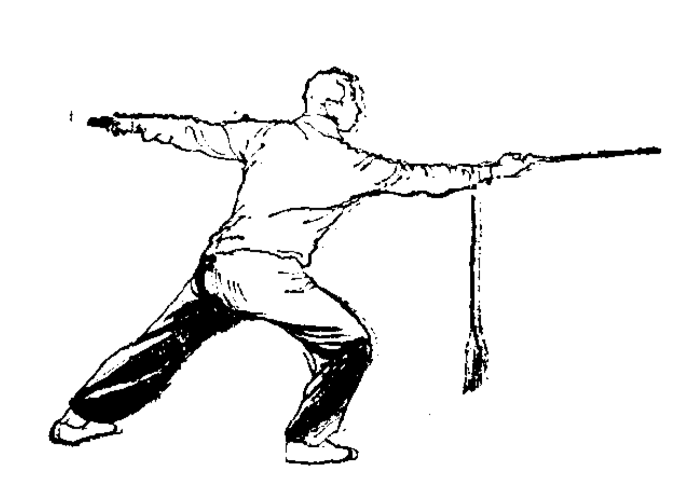


图17

17. 弓步平斩剑

身体右后转成右弓步，右腿屈膝，左腿伸直，同时右手持剑随体转向右水平划弧平斩，掌心向上，剑平，左手向左平分，剑指向后，手心向下，两臂成平线，眼看剑尖（图17）。

要领说明：退步绞剑要求退三步与绞剑协调一致，绞剑剑尖绕环要小，以腕关节为轴绞剑绕环速度快而均匀，上动与弓步平斩要连贯，在向后转体180度时要以腰为主，速度要快而有力，稳准。弓步平斩剑尖方向和弓步方向正北。

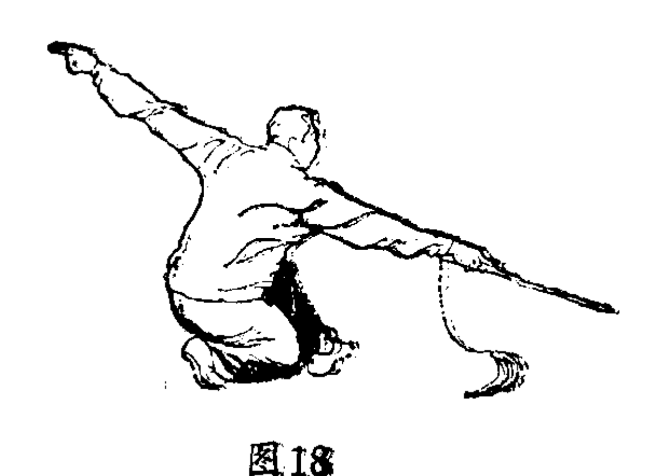


图18

18. 歇步压剑

重心后移，右腿向左腿后撤步，两腿前后交叉全蹲成歇步，身体稍前俯，同时右臂内旋手心向下，以腕下沉，剑身放平下压，左手剑指向体后斜上方指，拇指一侧向上，眼视剑尖（图18）。

19. 虚步架剑

身体起立右腿向右跨步屈膝半蹲，左脚随向右移置于右脚前，脚尖点地成左虚步。同时，右手臂外旋手心朝上，以腕关节为轴使剑尖从前面向右，向上向左弧形绕行，随后臂内旋使手心朝下。左手剑指从上向前下落，附于右前臂上面，手心向下，随移步右手持剑与左手剑指一齐将剑向右上方屈肘提起，手心向右，剑刃朝上，剑平架右侧上方，剑尖朝前，左手剑指附于右手腕部，手心向右，眼向前看。方向正北（图19）。

图19

20. 弓步穿剑

左脚经右脚旁向左前方上步成左弓步，同时右手持剑使剑尖向下，由身体左侧向后屈肘弧形绕行，至后方时臂外旋使手心朝上，上身随之左转，左手剑指屈肘平收于胸前。不停，上身向右拧转，右手持剑手心朝上，向右屈肘，屈腕平摆，剑尖稍向上翘，左手剑指则向上屈肘横架，手心向前，眼看剑尖（图20）。

要领说明：左脚绕上步与剑平穿划弧平摆要协调一致，左脚落步方向西北，剑尖方向正北。

图20

21. 上步云剑弓步斩剑

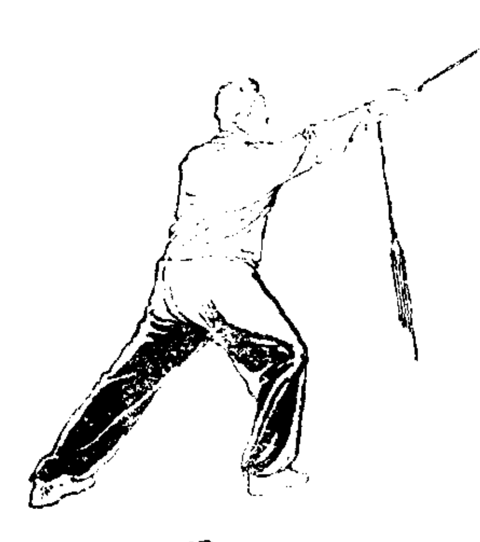


图21

上动持剑姿势不变，右脚向前上一步，左脚向右脚前扣步，身体稍向右转。同时，右手持剑，屈肘向头顶上方举起，以腕关节为轴，使剑尖从右向后，向左弧形平绕云剑，左手剑指则在右手持剑上举时附于右腕近侧，上动不停，以左脚前脚掌为轴碾地，使身体从右向后转。随即右脚离地屈膝提起，在转身的同时，右手持剑与左手剑指一起从头顶上方向胸前平落，剑平落于左臂外侧，剑尖向左后方。两手手心均朝下，身体继续右转，右脚向右后落步，右腿屈膝半蹲，左腿挺膝伸直，成右弓步(落步方向正北)，随体转落步右手持剑向右斩剑手心向下，剑尖略高于头，左手附于右臂肘部里侧，手心向下，眼看剑尖（图21）。

要领说明：上两步提膝剑在头上云时要协调，转身落剑要一致，弓步斩剑要快速有力。

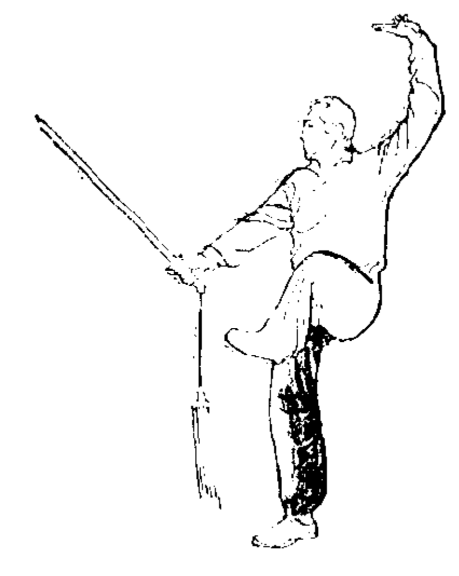


图22

22. 左提膝劈剑

身体左转向后，右腿挺膝伸直，左腿屈膝提起，绷脚面横于裆前。同时，右手持剑，右臂外旋，屈肘上举，向身前直臂下劈。剑身斜朝上，拇指一侧朝上，左手剑指侧向上屈肘横举。手心朝上，眼看剑尖，劈剑方向正南（图22）。

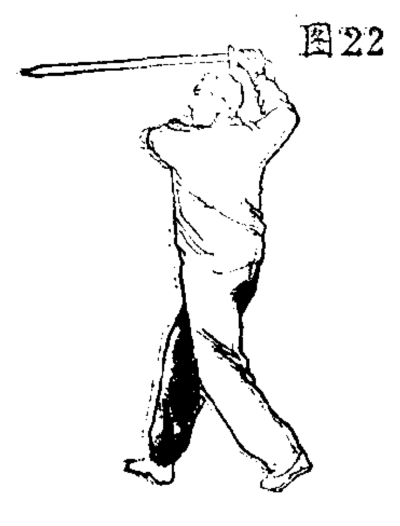


图23

23. 左右提撩剑

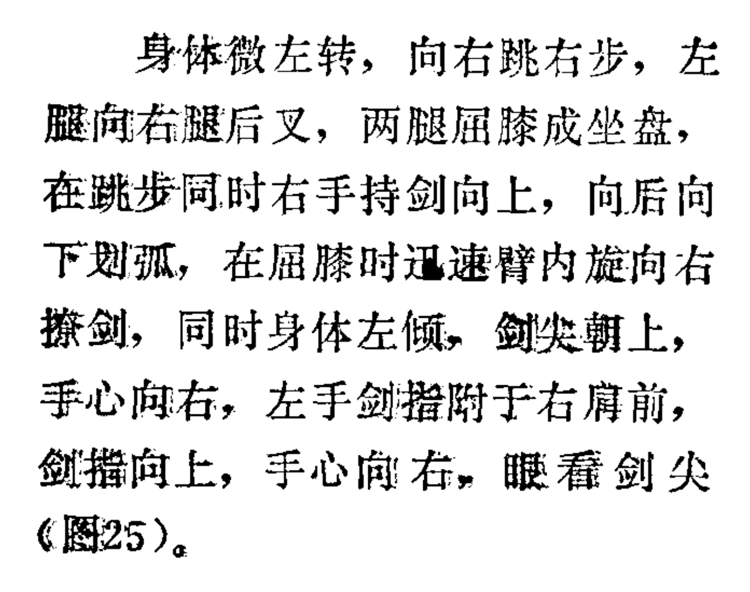
左脚向前落步，同时右手持剑臂外旋，身体微左转，不停，屈肘剑曲上向后，向下划弧，此时身体右转，上右步，随身体转右手持剑臂内旋提撩剑，于头右侧上方，剑刃向上，手心向右剑尖向前，左手附于右腕部，手心朝右，眼看剑尖（图23）。上动不停，上左步，同时右手持剑向上向后，向下向前撩提，同时向左转身，右臂外旋，持剑向上，向左头侧上方提撩剑，左手剑指附于右手腕部，眼看剑尖（图24）。上动不停，右脚左脚再各上一步，同时剑随上步作左右提撩剑，眼随剑尖。



图24

要领说明：由提膝落步共走五步，最后左脚在前时如图24在行步和剑的左右提撩剑要协调，柔和，剑随身动，行走方向正南。

24. 坐盘反上撩剑



身体微左转，向右跳右步，左腿向右腿后叉，两腿屈膝成坐盘，在跳步同时右手持剑向上，向后向下划弧，在屈膝时迅速臂内旋向右撩剑，同时身体左倾，剑尖朝上，手心向右，左手剑指附于右肩前，剑指向上，手心向右，眼看剑尖（图25）。

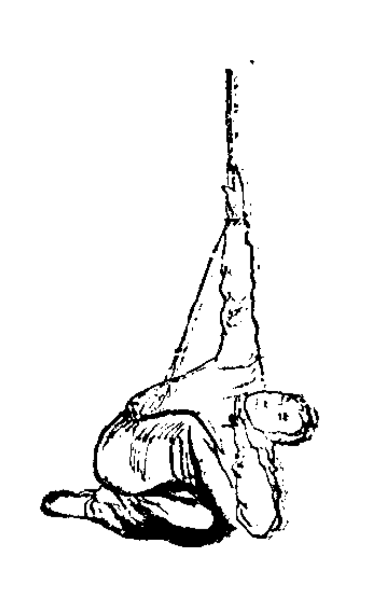


图25

25. 转身右弓步刺剑

身体竖直，两腿全蹲，右手持剑落平屈肘，剑横于胸前，左手剑指对准剑尖，手心向下，身体向左后转身。上右步，左腿挺直，右腿屈膝半蹲成右弓步；同时右手持剑随上右步时向左前上斜刺，剑刃心向朝左右，左手附于右腕部，手心向下，眼看剑尖（图26）。

要领说明：起身平剑，屈膝转身动作平稳，上步刺剑速度要快，力达剑尖。



图26

26. 虚步亮剑

身体左转，重心移成左弓步，同时右手持剑臂外旋，平剑。由前向左随转体平划弧抹剑，再向右转身移重心于右腿，右腿屈膝半蹲，左脚右移脚尖点地成左虚步；同时右手持剑随右移转体剑由左向右册剑上挑，沉腰，向左甩头，眼看左前方，左手剑指向胯旁划弧，掌指向斜前方，掌心向斜后方（图27）。

要领说明：左右移重心转身和抹册剑动作要协调柔和，在完成虚步时要沉腰甩头，持剑的手要抖一点，胯旁的手也有一点下按的意思。

图27

27. 望月势平衡

右脚向前上步，上身稍向左转，左脚随即离地从身后向右叉伸，膝稍屈，脚掌朝上，右腿屈膝略蹲，身体左倾，成望月式平衡。在上步的同时，一左剑指屈肘落于胸前，右手持剑从右向上，向左屈肘弧形绕行。两臂在胸前交叉，不停右手持剑继续向下，向右直臂绕行，至右侧方时，臂外旋屈腕，使剑尖从右向上崩挑。手心向前，剑尖朝左上方，靠近头部，左手剑指继续向下，向左，向上直臂绕行至头上，屈肘横举，手心向前，眼看剑尖（图28）。



图28



图29

28. 弧行步提撩剑

身体左转，左右腿向左前方各上两步，腿微屈成右丁步，同时右手持剑随体转上步臂外旋，向下向前撩提，左手向前向上划弧，屈肘于头侧上方，剑刃朝上，眼看剑尖（图29）。上动不停，右脚左脚向右前方各上两步，身体右转腿微屈成左丁步，同时右手持剑随体转上步屈肘臂内旋，剑由左向下向前，向右提撩，至右侧头上方，手心向右，剑刃向上，剑尖向前，左手剑指指尖对剑尖，眼看剑尖（图30）。



图30

要领说明：行步提撩，剑随步法和身体转换要协调一致，要轻松柔和，方向前四步向西北方。后四步向东北方。

29. 后插步抱剑



图31

左脚向前跳上步，右手持剑臂内旋下落，不停右腿向左腿后叉步，右脚尖点地，身体右倾，同时右手持剑向右向上划弧，向左收抱于左腰间，斜剑，剑刃向上，手心向里，左手剑指附于右腕部，手心向下，眼看剑尖（图31）。



图32

30. 翻身弓步劈剑

身体向右后翻转，右步前移屈膝半蹲成右弓步，同时剑随体转下落，向上臂内旋向下劈剑，弓步时剑平，剑刃向上，剑尖向前，左手剑指随体转由左侧向上划弧屈肘，架于头上方，剑指朝斜前方，手心向左，眼向前看。劈剑弓步方向正北（图32）。

图33

31. 后叉步上劈剑

身体微左转，右腿向左腿后叉步，右脚脚尖点地，左腿屈膝，同时右手持剑臂外旋屈肘向左上方斜劈，剑刃向下，剑尖斜前上方，左手剑指附于右手腕部，手心向下，眼看剑尖（图33）。劈剑方向正南。

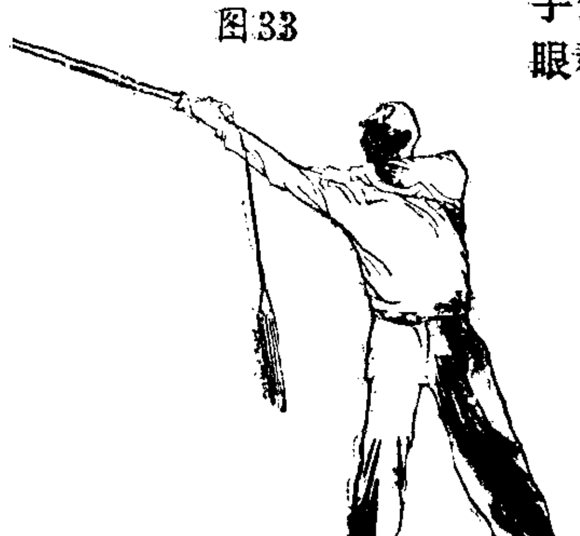


图34

32. 翻身探刺剑

重心后移右腿，同时向右转翻腰，右臂内旋向前探刺。剑刃向上，剑尖向前，手心向后，左手剑指随翻腰撤收右臂肘内侧上方。剑指向前，手心向下，眼看剑尖（图34）。

要领说明：翻腰探刺要长腰舒臂，剑的方向不变，要柔和舒展，探刺方向正南。

33. 左提膝劈剑

身体右转，右腿伸直，左腿屈膝前提，同时右手持剑臂内旋随转身向下向后划弧，屈臂向上向前上方劈剑，左手由右肩前下落向左侧划弧，向上屈肘架于头侧上方，剑指向前，手心向外，眼看剑尖（图35）。

图35

34. 虚步下截剑



图36

身体微左转向左落步，屈膝半蹲，左腿负担体重，右腿收于前方，脚尖点地成右虚步；同时右手持剑屈肘，由上向身体右侧下截劈剑。剑尖向前，剑刃向下，手心向左，左手剑指在随右手下落时，左手由上向下经胸前向左下向上划弧。屈肘架于头侧上方，剑指向右，掌心斜前上方，眼向右前方看（图36），虚步方向正东。

35. 大跃步腾空架剑

身体微右转，右脚向右上步，左脚向右上步，左腿盖在右腿前，同时右手持剑屈臂内旋上横架于头上方。剑刃向上，剑尖向左，手心向前，左手剑指由上下落经胸前划弧向下，向左。手心向下，剑指向左，眼向左看，上动不停，右脚向右继续上步跳起。左腿上提，右腿屈膝上提，此时左腿在空中伸直，同时在跳起时，右手持剑屈臂向下向左，向上横架剑，回前两步时位置。在手持剑立绕环时，剑尖方向不变，左手随右手动作向上，向胸前划弧，向下向左平摆，剑指向左，手心向下，眼看左方（图37）。连上三步和起跳方向正南。



图37

要领说明：向右连续上步和跃起完整一致，同时剑要随腾空动作划弧，要做到空中塑形。

36. 左转云剑



图38

两脚落步后，身体左后转左脚向右后方撤一步。（身体左后转108度）同时右手持剑臂外旋以腕关节为轴剑尖正时针方向划一圈，平剑手心向上，剑尖向右，左手剑指经胸前平摆于左方，与肩平。手心向下，剑指向左，上动不停，右脚继续向左前方上步，身体转180度；同时右手持剑臂内旋，随体转平云，剑尖向左，手心向下，左手屈肘于右肩前，剑指接近右臂肘部内侧，眼随剑尖（图38），面向正东。

37. 歇步抱剑



图39

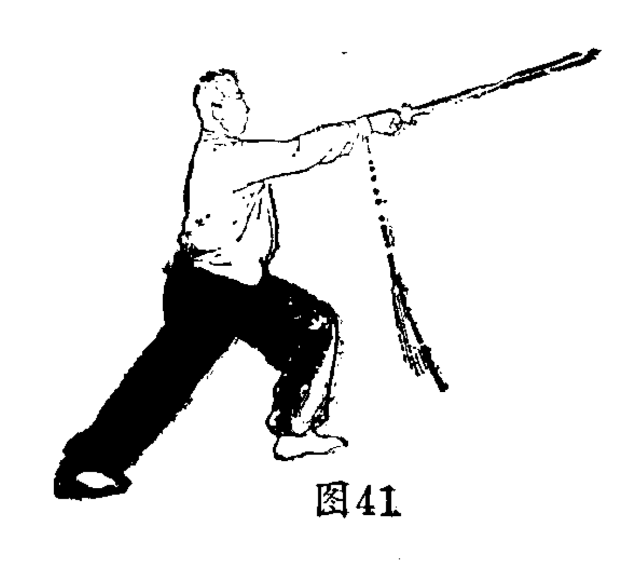
上动不停，身体向左后转180度，左脚随即向右后方撤一步，同时右手持剑以腕关节为轴，使剑尖从前向左，并由脸部上面向后。向右屈肘弧形平绕云剑，左手剑指附于右腕近侧，上动不停，以左脚脚跟和右脚前脚掌为轴碾地。左脚尖外撇，身从左向后转，两腿交叉屈膝，下坐，成歇步。同时随转身继续云剑臂外旋，反斩抱于左肋前。剑尖斜前上方，剑刃向上，手心向里，左手剑指附于右手上。剑指向右，手心向下，眼看剑尖。剑尖方向正南（图39）。

要领说明：由左转云剑至歇步抱剑应该连贯一致，云剑剑随体，撤步上步要快，歇步抱剑，下蹲要快而稳，动作时眼始终随剑尖。


图40

38. 弓步反刺剑

右腿向右上步屈膝半蹲，左腿伸直成右弓步，右手持剑向斜上方反手直刺，臂不旋。左手向左平指，手心向下，手指向左，眼看剑尖，上步与刺剑方向正南（图40）。


图41

39. 转身弓步劈剑

身体向左后转180度，左腿屈膝半蹲，右腿伸直成左弓步，同时右手持剑向上，向左平劈剑。剑尖向前，剑刃向上，手心向左，左手剑指附于右手腕部近侧，手心向下，眼向前看，劈剑弓步方向正北（图41）。


图42

40. 分剑踢腿

左腿挺膝伸直，左右分手于两侧，高与头平。右手持剑，剑刃向前，剑尖斜后上方，左手剑指向上，手心向左。在分手时右腿勾脚迅速向两眉当中踢迎面腿，眼视脚尖（图42）。

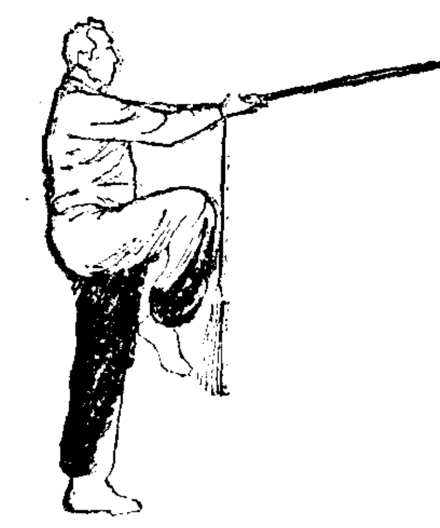


图43

41. 提膝平斩剑

右腿踢完屈膝提起，脚面绷平；同时右臂外旋由右向前平斩。手心向上，剑平，剑刃向左右，剑尖向前，左手扶于右手腕部，眼向前看（图43）。



图44

42. 立剑蹬脚

沉腕立剑，同时向前勾脚蹬腿，剑立直，腿蹬平，眼前看（图44）。



43. 左转云剑

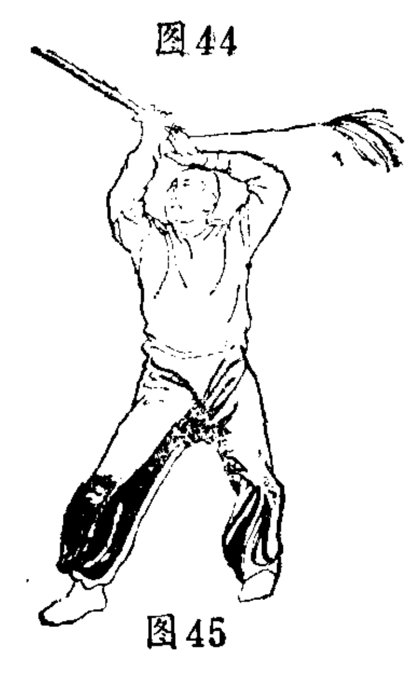


图45

右腿前落身体左转，右手持剑屈肘臂外旋平剑，继续左后转180度，左脚随即向右后方撤一步，右手持剑手心向里，剑横于头前上方。剑刃向上，剑尖向右稍高，左手剑指附于右手腕部，准备接剑换把，眼看剑身（图45）。

44. 换把云剑仆步下斩

上动不停，右脚继续向左前方上步，身体左转180度，同时左手接剑，不停左臂外旋。此时左脚向右后方撤步，同时右腿屈膝全蹲，左腿伸直成仆步，随身体向左后方转体180度。同时左手持剑以腕关节为轴，使剑尖从前向右，并由脸部上面向后，向右屈肘弧形平绕云剑，向左脚前斩剑。剑尖向左，剑尖稍低，剑刃向前后，右手下落经胸前向右，向上屈肘架于头上方。剑指朝左，手心向外，眼看剑尖，仆步方向正东，剑尖方向正北（图(46)。



图46

要领说明：左转云剑至仆步，要连贯一致，中间不停，云剑转身动作协调，仆步动作快而稳，眼随剑走。

45. 左提膝劈剑


图47

右腿挺膝伸直，身体微左转，重心左移。右脚向左前方上步，左腿屈膝前提，脚面绷平。同时左手持剑屈肘臂外旋，剑随体转向左下，向上，向前劈。劈剑时身体转回，剑刃向下，剑尖向左前，剑尖稍高于肩，拇指一侧向上。同时右手向右，向下，向上，向下落停于左肘部内侧，手心向下，剑指向右，眼看剑尖。劈剑上步方向东北（图47）。

46. 丁步下截剑


图48

身体微右转，落左步，右腿屈膝半蹲，左腿屈膝左脚竖直，脚尖点地，成左丁步。同时，左手持剑随身体下蹲时，垂肘沉腕下截剑。剑刃向下，剑尖向右前方，手心向斜后方。右手剑指向下，向右向上划弧屈肘，架于头侧上方。剑指向左，手心向斜上方，眼看左前方（图48）。

47. 右弓步刺剑



图49

左脚向左落步，身体右转成右弓步，右腿屈膝半蹲，左腿伸直。同时，左手持剑向右前方刺出，剑刃朝下，剑尖稍高于肩，手心向右。右手剑指下落附于左肘内侧，手心向下，剑指向左，眼看剑尖，刺剑方向正南偏东（图49）。

48. 后叉步劈剑



图50

右腿向左腿后叉步，脚尖点地，腿伸直，身体微左转。左腿屈膝，身体右倾，同时左手持剑屈臂外旋，向上，向左平劈。剑尖向左，剑刃向下，拇指一侧向上，右手剑指向下，向右向上屈肘划弧上架，手心向前，剑指向左，眼看剑尖，劈剑叉步方向正北（图50）。

49. 云剑换把



图51

身体右转，同时右臂屈肘外旋向脸前交剑，右手接握剑把，不停，继续右转。左脚向右跳步，右脚同时随转体向左后跳步，转体360度。同时，右手持剑随转体以腕关节为轴，使剑尖从前向右，并由脸部上面向后，向左屈肘弧形平绕云剑，左手剑指附于右腕近侧（图51）。

50. 侧提膝点剑

身体右倾，右腿伸直，左腿屈膝勾脚，小腿与大腿在左侧抬平。同时，右手持剑向上，向右侧点剑。拇指一侧向上，剑刃向下，剑尖向右，左手向下，向左向上，屈肘划弧，架于头上方。剑指向右，手心向前，眼看剑尖（图52）。

图52

要领说明：云剑换把，右手接剑后随跳转上步云剑，要快速协调一致。脚落地后即侧提膝点剑，要用腕关节点剑力达剑尖。平衡动作，要稳，身体侧倾要舒展，点剑方向正北。


图53

51. 斜上刺剑

左腿伸直，脚尖点地，身体左转，身体后倾。同时，右手持剑屈肘，使剑由右向上，向左划弧，向斜前上方刺出。剑刃向下，拇指一侧向下，左手附于右小臂上。剑指向上，手心向右，眼看剑尖，方向正南（图53）。


图54

52. 左右挂剑

左脚前移，脚尖外撇，重心前移，身体左转，右脚跟抬起。同时，右手持剑向下，向左腿外侧挂剑，身体前倾，剑尖向后下方。剑刃向下，手心向里，左手附于右腕上，手指向前。手心向下，眼看剑尖(图54)。上动不停上右步，同时右手持剑向上，向前向下，向右腿外侧挂剑。右脚尖外撇，身体前倾，剑尖向后下方，剑刃向下，手心向外，左手剑指扶于右腕部，手心向里，剑指向后，眼看剑尖（图55），上动不停左右再各作一次。


图55

要领说明：上步挂剑，共上四步，要求上步挂剑上下环绕成立圆，动作轻松柔和，眼随剑尖，上步方向正南。

53. 跳步抛剑换把

图56

接上势最后一步是右步在前，接上步的惯性向前跳左步，腾空转身撤右腿。同时，左手握剑袍，左手将剑抛出，在空中转体时有左弓步形象，同时把剑抛出。剑尖朝前，右手指伸向右后方，与肩平。手心向前，拇指一侧向上，眼看剑尖，抛剑方向正北（图56）。

要领说明：跳步转身抛剑，要空中塑形。

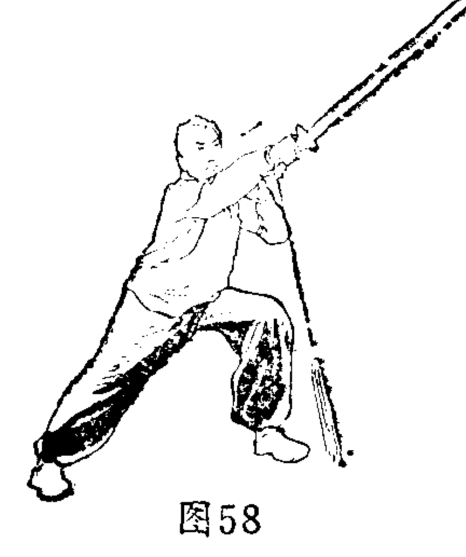
54. 右手接剑歇步云剑



图57

左右脚落步后，同时左手向右收带，右手接剑，左腿向右腿后叉步全蹲成歇步。右手持剑随全蹲动作向上身右侧平举，手心朝上，以腕关节为轴使剑尖从右向后，向左直臂弧形平绕。剑尖朝向左上方，剑刃向上，左手剑指则屈肘向左上举，手指朝右，眼看剑尖（图57）。

要领说明：接剑要准，歇步云剑要协调。


图58

55. 弓步探刺

上身左转向左前方上左步，屈膝成左弓步。同时右手持剑先屈肘，然后使剑尖经右耳侧向左上方反臂直刺剑，手心朝右。左手剑指则屈肘附于右前臂里侧，眼看剑尖。刺剑方向东北（图58）。


图59

56. 叉步交剑

左腿向右腿后叉步，脚尖点地腿伸直，右腿屈膝脚尖外撇。身体前倾，同时右手持剑屈肘臂外旋，收抱右腰间。剑平、剑尖向左，剑刃向外，手心向下，左手随右手收抱于右腰间，在剑柄下边，手心向上，准备接剑，眼向前看，左腿后撤方向西南（图59）。


图60

57. 左转云剑

左手反握剑柄，身体左转，随体转左手将剑托过头顶，眼看剑前端。以手腕为轴使剑由左向后，向右平绕。右手向右平举，手心向下（图60）。


图61

58. 虚步立抱剑

上动不停剑平绕，身体左转向左前方上左步，右腿屈膝半蹲，左腿屈膝，脚尖点地成左虚步。同时，左手持剑臂内旋，屈肘前提，剑身贴于小臂，剑尖向上，剑刃向左右，手心向后，右手剑指向下，向左向上划弧下落于左小臂上。剑指向右，手心向下，眼看左前方（图61）。


图62

59. 并步提袍

右脚踏实，左脚向右脚并拢，两腿伸直。同时，右手收提剑袍于右胯旁，左手持剑下垂于右侧，眼向左看（图62）。

60. 收式

接上，眼向前看（图略）。

（方世锦　整理　王铁霖　插图）

八、少林棍法

少林棍法快速勇猛，舞动如飞，练起来呼呼生风，节奏生动。古为今用，它仍是群众喜爱的武术健身套路，现介绍如下：

1. 高四平势（如图1） 2. 中四平势（如图2）

3. 低四平势（如图3）

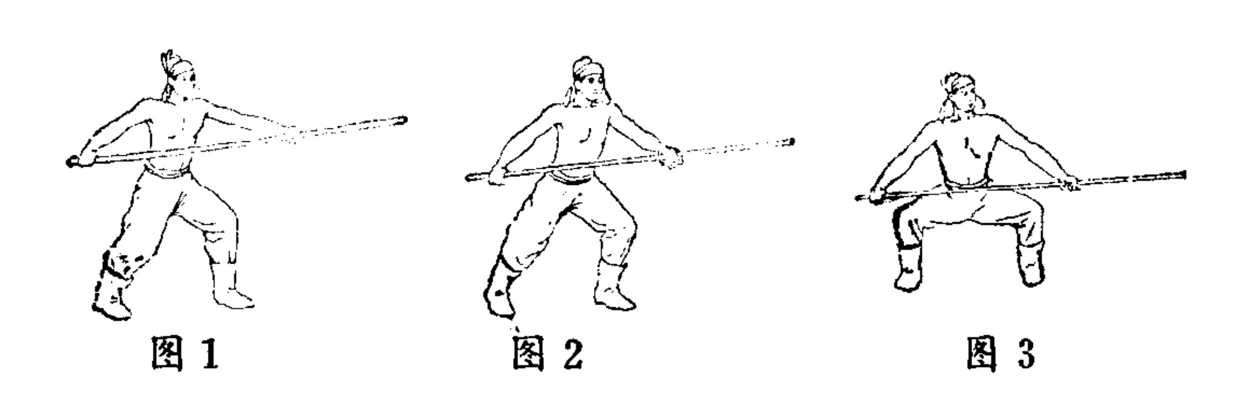


图 1　　图 2　　图 3

4. 单手扎枪势（如图4） 5. 高搭袖势（如图5）

6. 边拦势（如图6） 7. 群拦势（如图7）

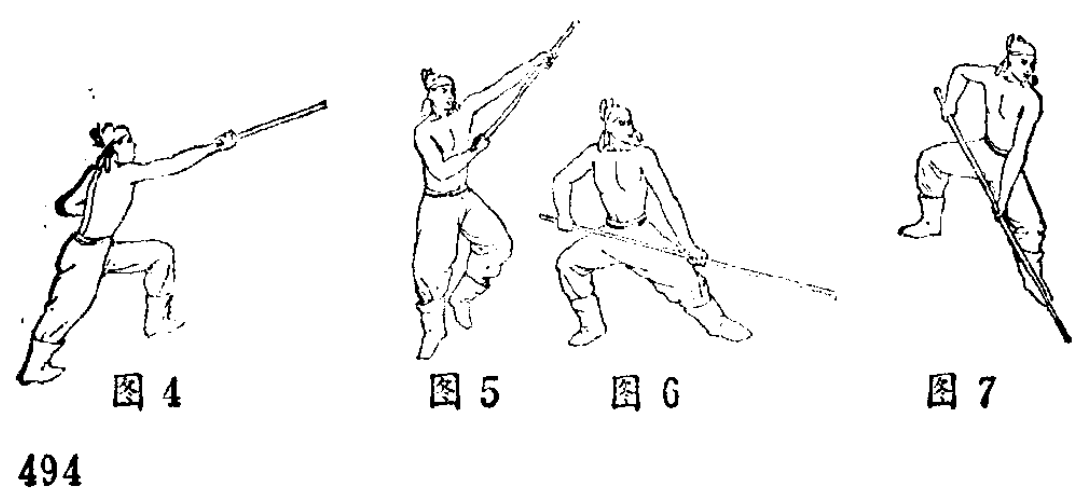


图 4　　图 5　　图 6　　图 7

8. 伏虎势（如图8） 9. 定膝势（如图9）

10. 潜龙势（如图10）

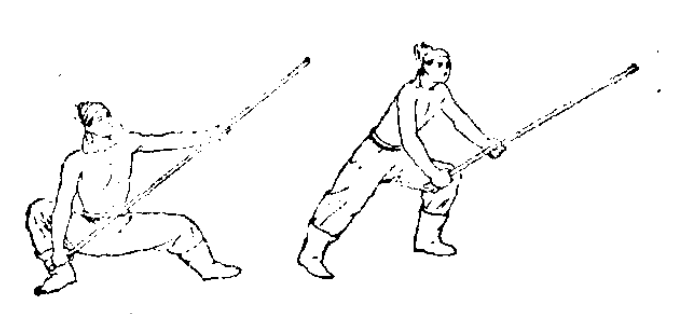




图 8　　图 9　　图10

11. 铁牛耕地（如图11）

12. 孤雁出群势（如图12）

13. 敬德倒拉鞭势（如图13）

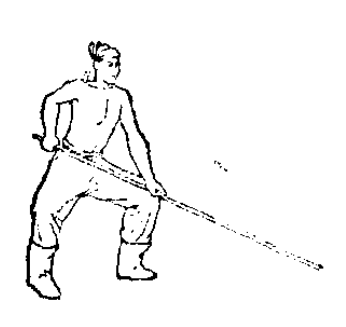


图11



图12



图13

14. 刀出鞘势（如图14）

15. 地蛇枪势（如图15）

16. 提枪势（如图16）





图14

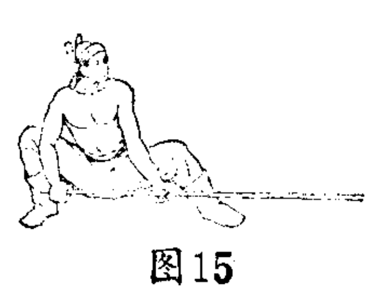


图15

图16

17. 骑马势（如图17）

18. 穿袖势（如图18）

19. 仙人坐洞势（如图19）

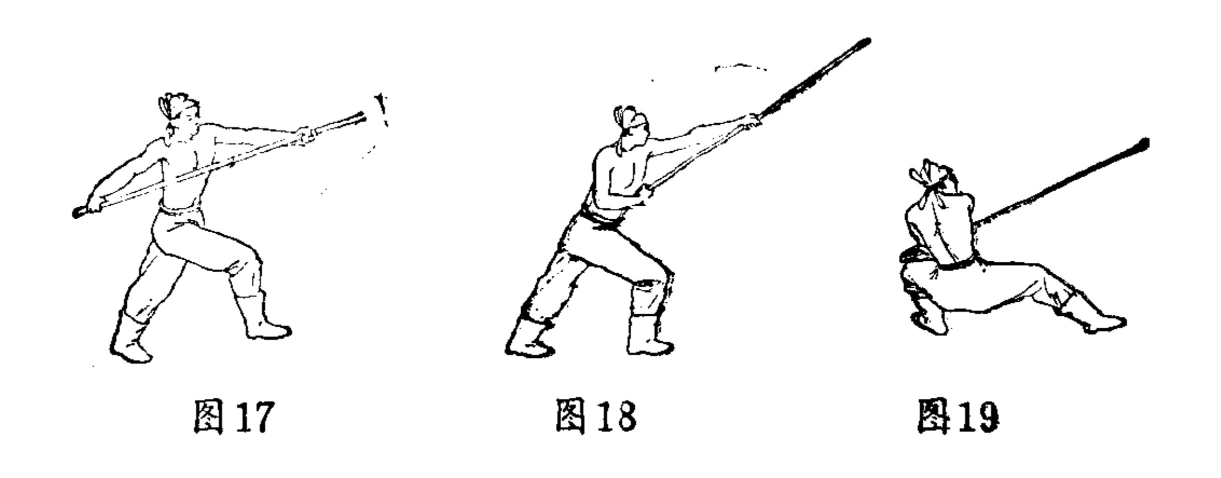


图17　图18　图19

20. 乌龙翻江势（如图20）

21. 披身势（如图21）

22. 吕布倒拖戟势（如图22）

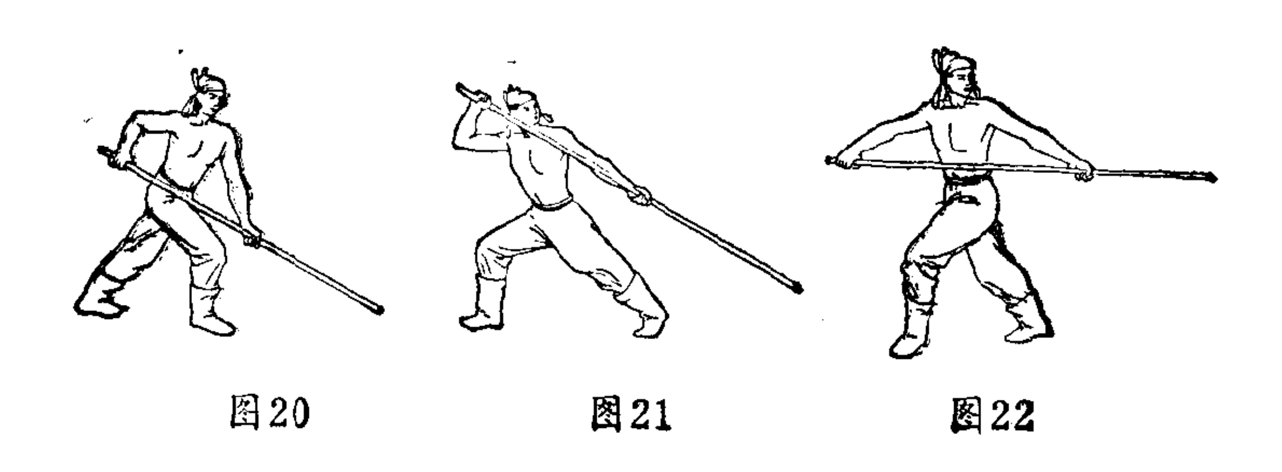


图20　图21　图22

23. 飞天叉势（如图23）
24. 陈香劈华山势（如图24）
25. 顺步劈山势（如图25）

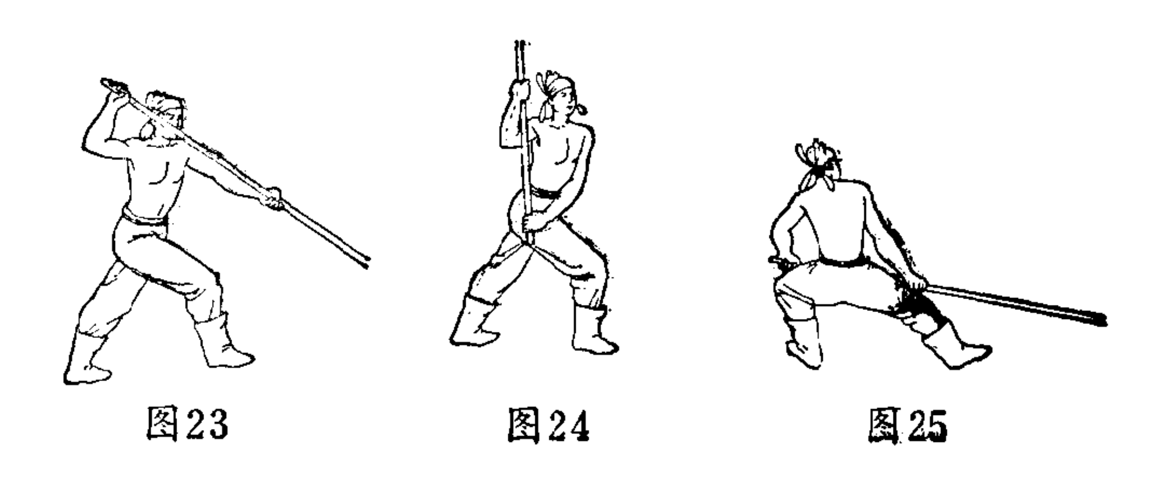


图23　　图24　　图25

26. 剪子股势（如图26）
27. 庄家乱劈栽势（如图27）
28. 黑风雁翅势（如图28）

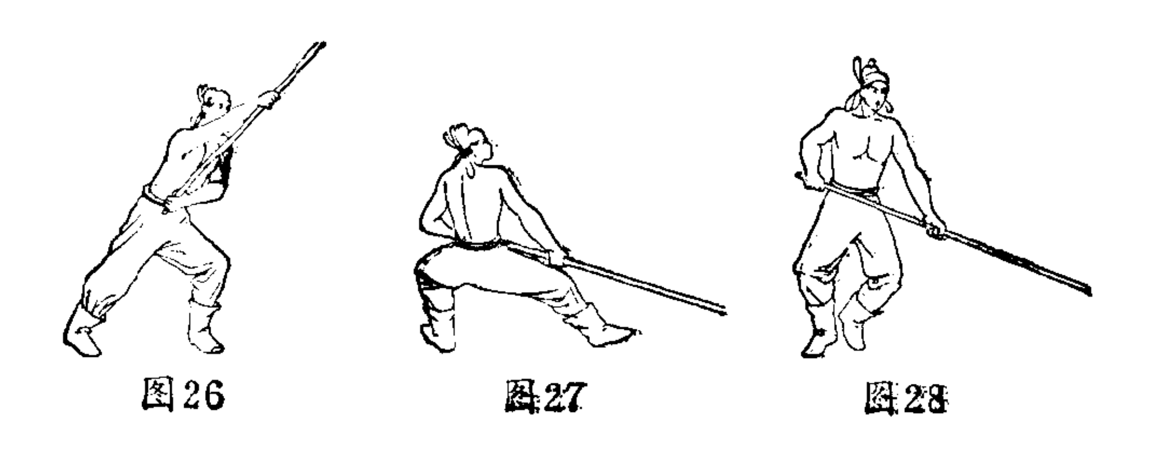


图26　　图27　　图28

29. 高提势（如图29）

30. 乌云罩顶势（如图30）

31. 通袖势（如图31）

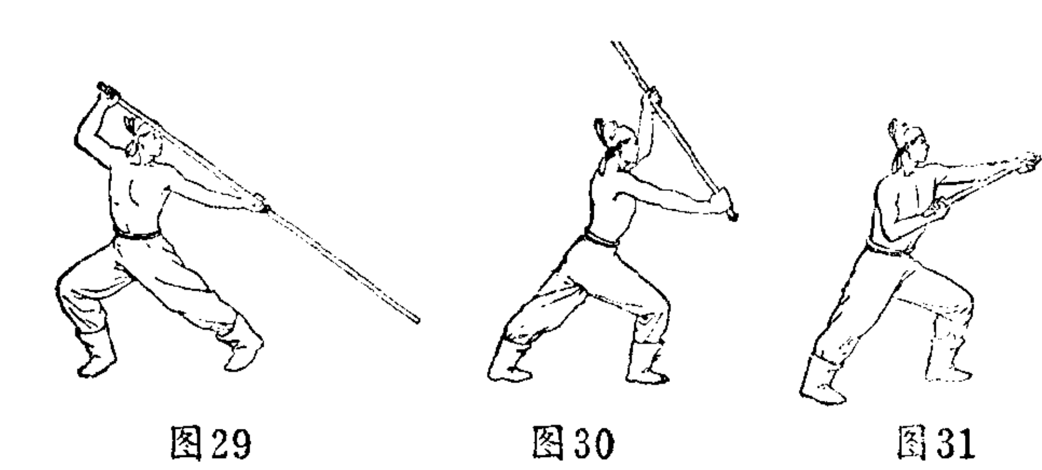


图29　图30　图31

32. 劈势（如图32）

33. 霸王上　势（如图33）

34. 朝天枪势（如图34）

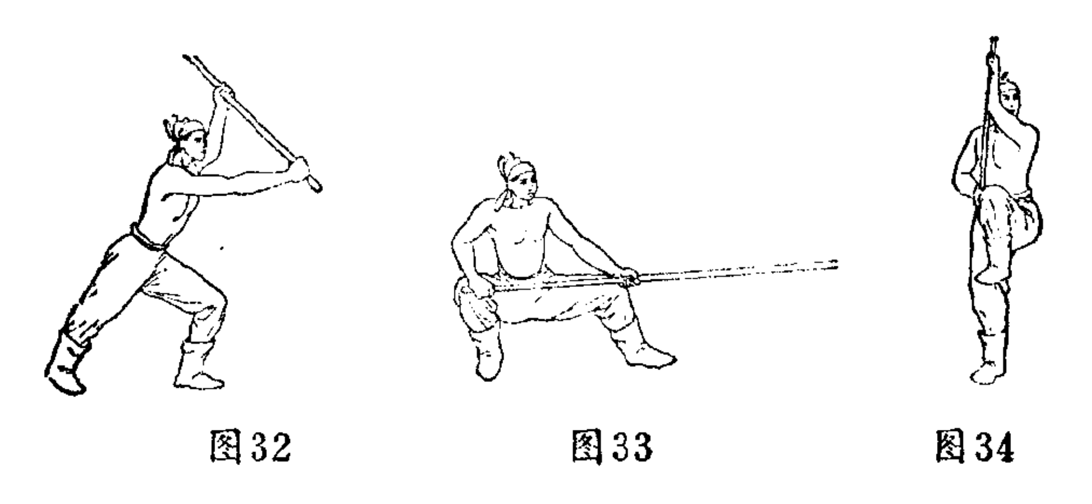


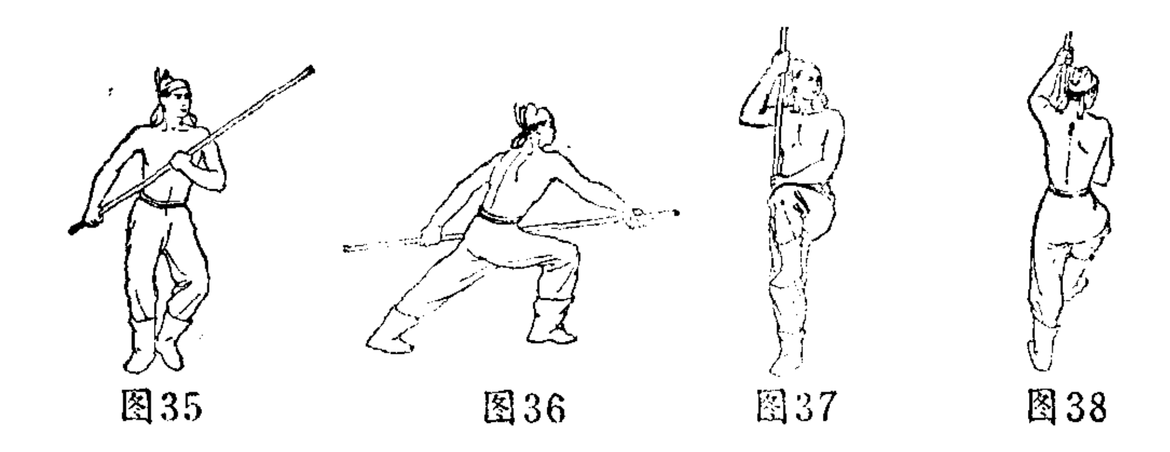
图32　图33　图34

35. 金刚抱琵琶势（如图35）

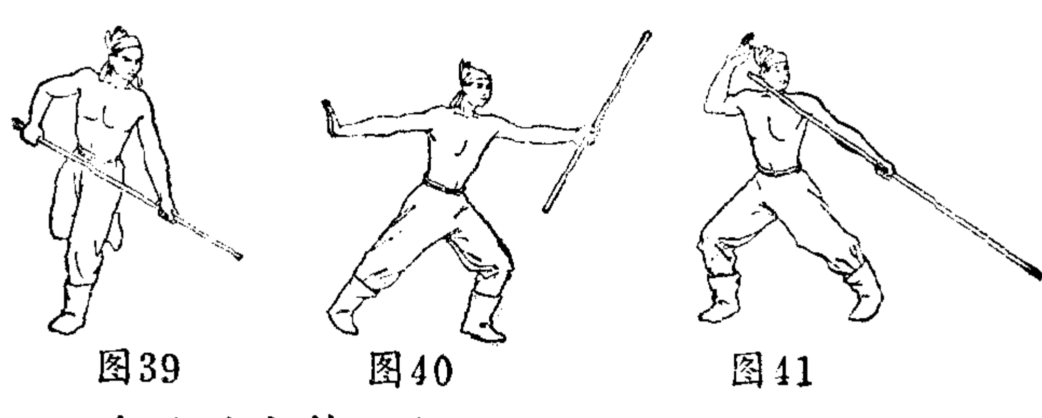
36. 跨剑势（如图36）

37. 左右献花势（如图37）

38. 右献花势（如图38）


图35　图36　图37　图38

39. 尽头枪势（如图39）
40. 高搭手（如图40）
41. 单提手势（如图41）


图39　图40　图41

42. 金鸡独立势（如图42）
43. 倒拖荆棘势（如图43）
44. 二郎担山势（如图44）


图42　图43　图44

45. 凤凰单展翅势（如图45）

46. 下插势（如图46）

47. 挟衫势（如图47）

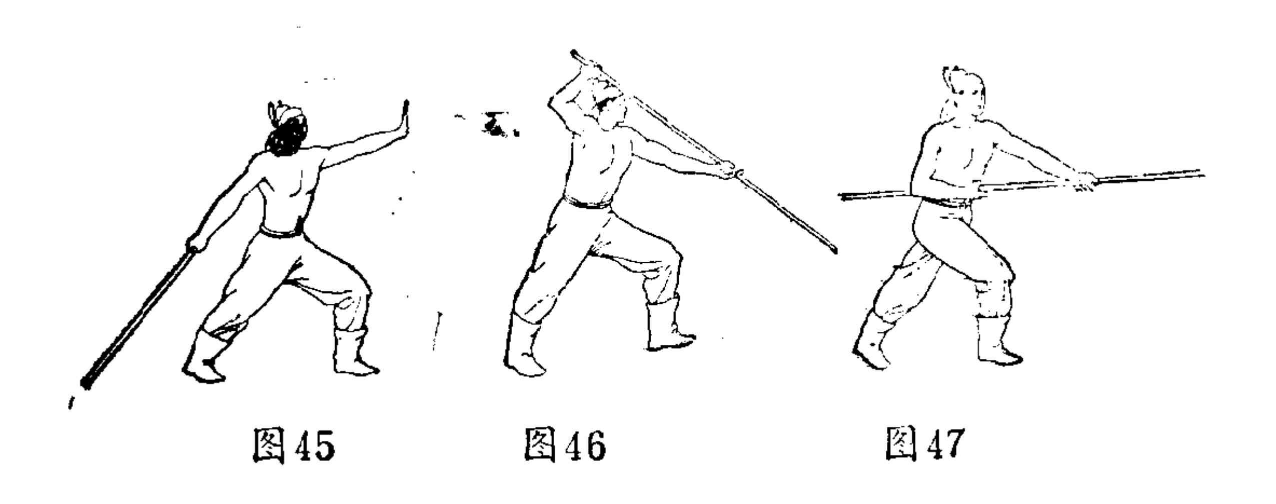


图45　图46　图47

48. 一提金势（如图48）

49. 秦王跨剑势（如图49）

50. 前拦搪势（如图50）

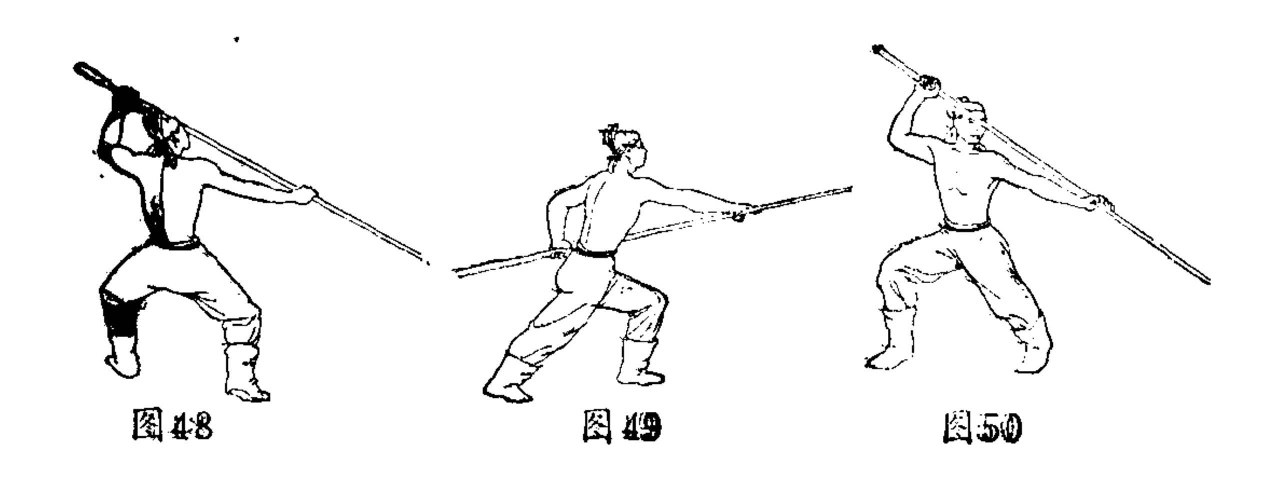


图48　图49　图50

51. 勾挂硬靠势（如图51）

52. 锁口枪势（如图52）

53. 铁扇紧关门势（如图53）

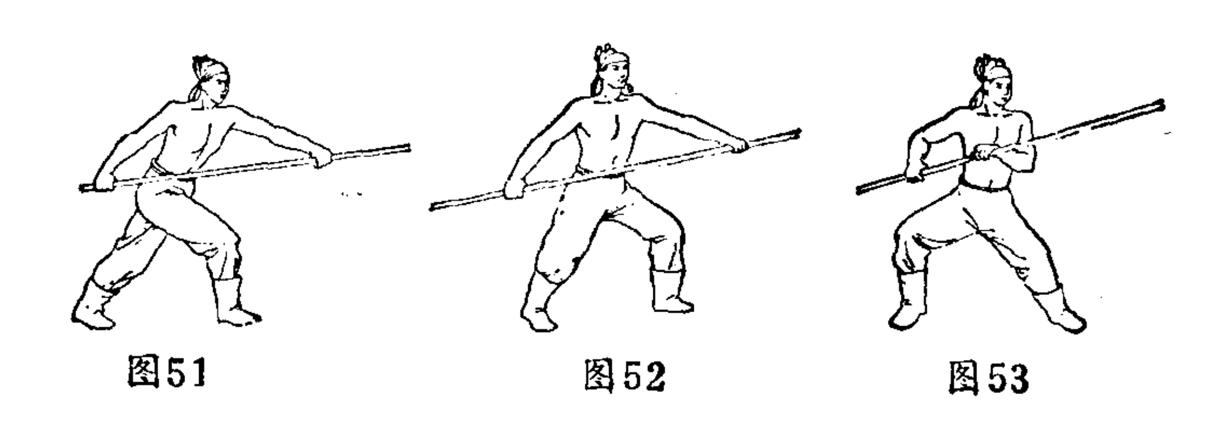


图51　图52　图53

54. 撑势（如图54）

55. 单倒手势（如图55）

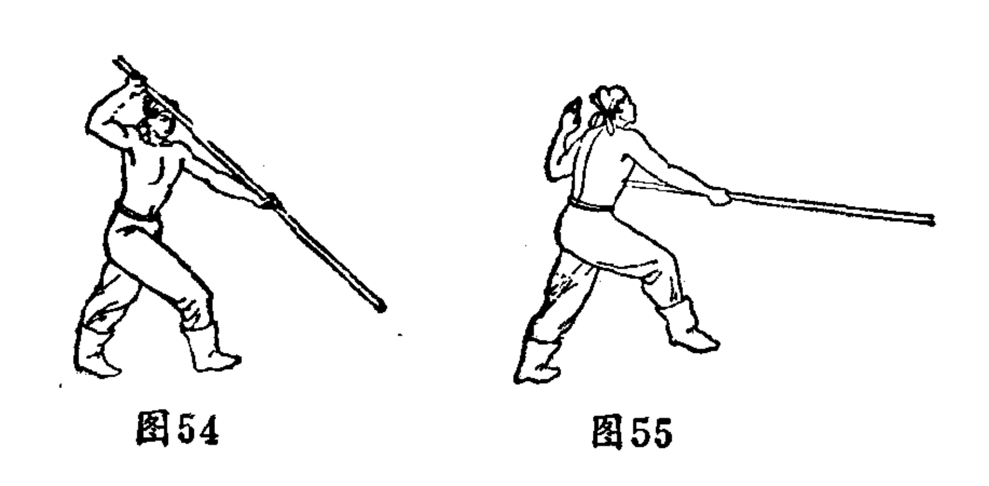


图54　图55

（李春生　搜集　邓领祥　插图）

九、子母少林棍

预备式：并步站立右手握棍（预备式）。

预备式

开式：

第一段



图 1

1. 虚步盖把（图1）。

2. 进步提膝亮掌（图2）。

3. 进步舞花提膝上举棍

（1）左跨步上举下拨棍(图3①）。

（2）弓步转身拨棍（图3②）。

（3）提膝上举棍（图3③）。



图 2　图3①



图3②



图3③

4. 仆步摔棍（图4）。

5. 弓步绷棍（图5）。

6. 插步反撩棍（图6）。



图 4



图 5



图 6

7. 弓步拨棍亮掌

(1)单臂插步云顶棍（图7①）。

(2)弓步拨棍亮掌(图7②)。

8. 弓步裆下拨棍(图8)。

9. 马步劈棍

(1)弓步上举棍(图9①)。

(2)弓步转身下拨棍(图9②)。

(3) 马步劈棍（图 9③）。



图7①



图7②

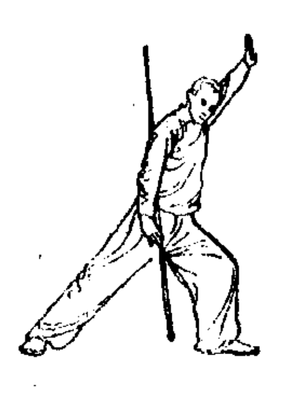


图 8



图9①



图9②



图9③

10. 转身插步下戳棍（图10）。

11. 弓步下劈棍

（1）弓步抱棍上举（图 11①）。

（2）弓步下劈棍（图11②）。

12. 弓步屈肘横抱棍(图12)。



图10　图11①　图11②　图12

13. 提膝拨棍亮掌

（1）后转身弓步双手握把架棍(图13①)。

（2）弓步斜架棍（图13②）。

（3）腋下挟棍直立拨棍（图13③）。

（4）提膝拨棍亮掌（图13④）。

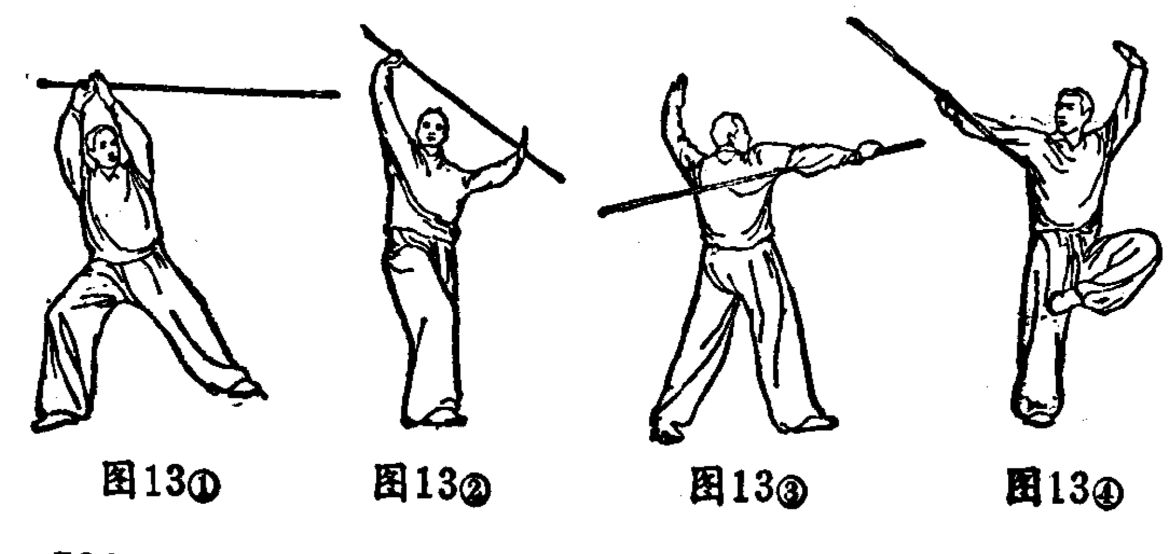


图13①　图13②　图13③　图13④

第二段

14. 插步下扫棍亮掌

（1）转身进步斜架棍（图14①）。

（2）弓步架棍（图14②）。

（3）插步下扫棍亮掌（图14③）

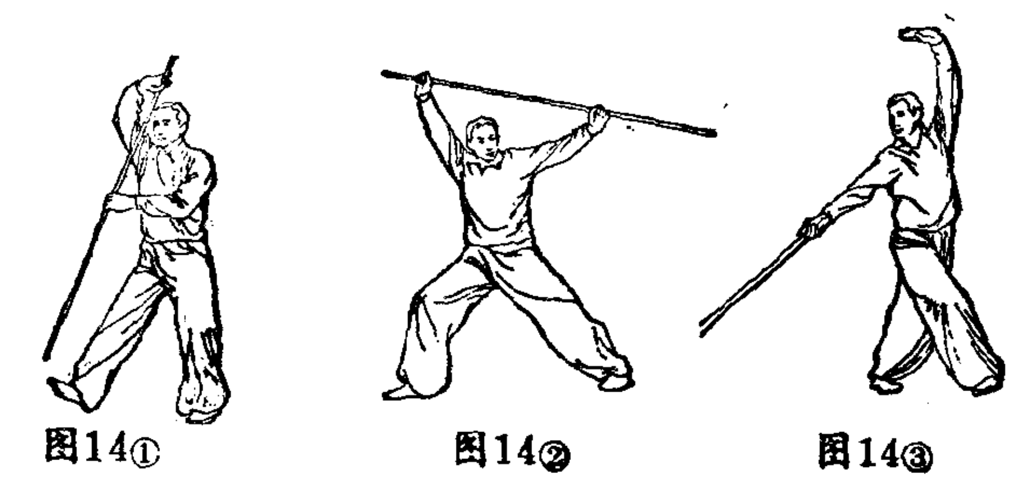


图14①　　图14②　　图14③

15. 转身歇步抱棍（图15）。

16. 提膝点棍

（1）向后转身弓步横拨棍（图16①）。

（2）转身弓步下拨棍（图16②）。

（3）提膝点棍（图16③）。



图15　　图16①　　图16②　　图16③

第三段

17. 后插步下戳棍

(1)弓步立架棍（图17①）。

(2)后插步下戳棍（图17②）。

18. 开步铁牛耕地（图18）。

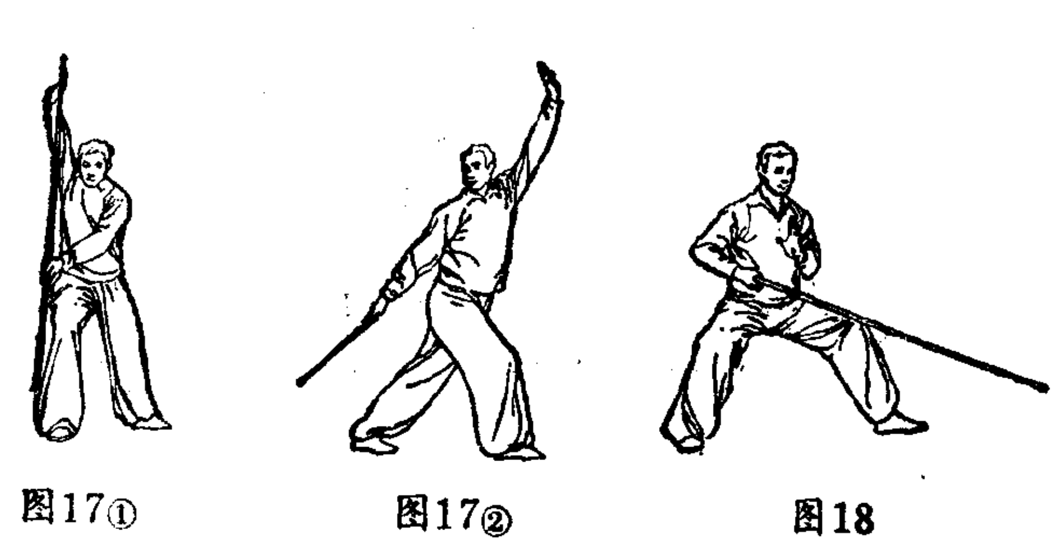


图17①　　图17②　　图18

19. 弓步斜挡棍亮掌（图19）。

20. 歇步斜抱棍（图20）。

21. 弓步斜劈棍（图21）。



图19　　图20　　图21

22. 弓步绷棍（图22）。

23. 提膝拨棍（图23）。

24. 弓步前撩棍（图24）。

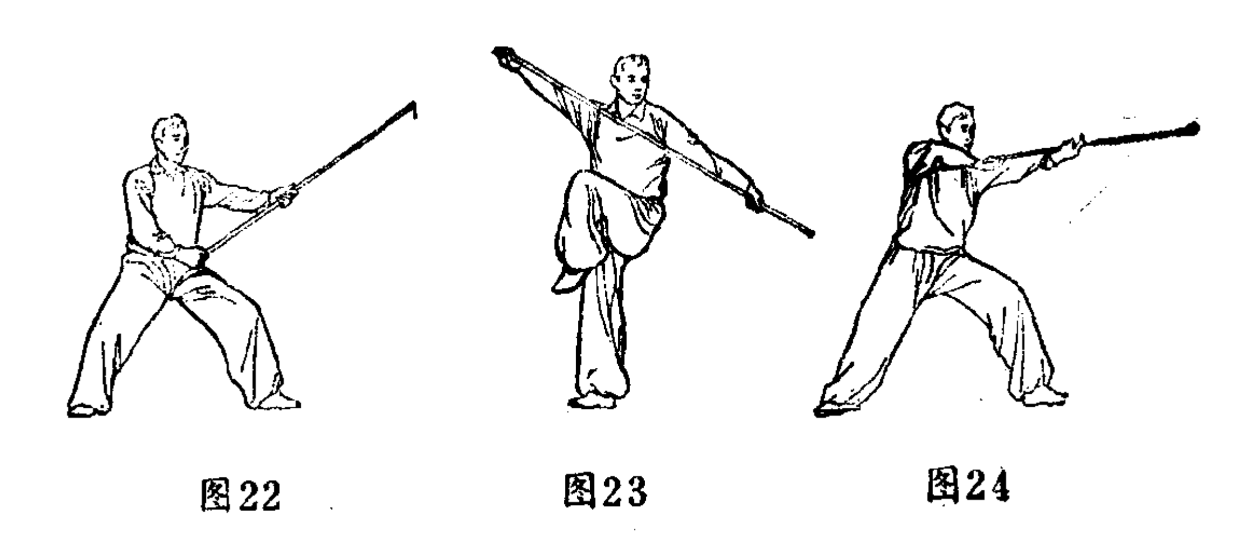


图22　　图23　　图24

25. 跳步平衡斜撩把

（1）跳步斜撩把（图25①）。

（2）平衡撩把（图25②）。

26. 后转身弓步戳棍

（1）提膝后转身下拨棍（图 26①）。

（2）弓步戳棍（图26②）。

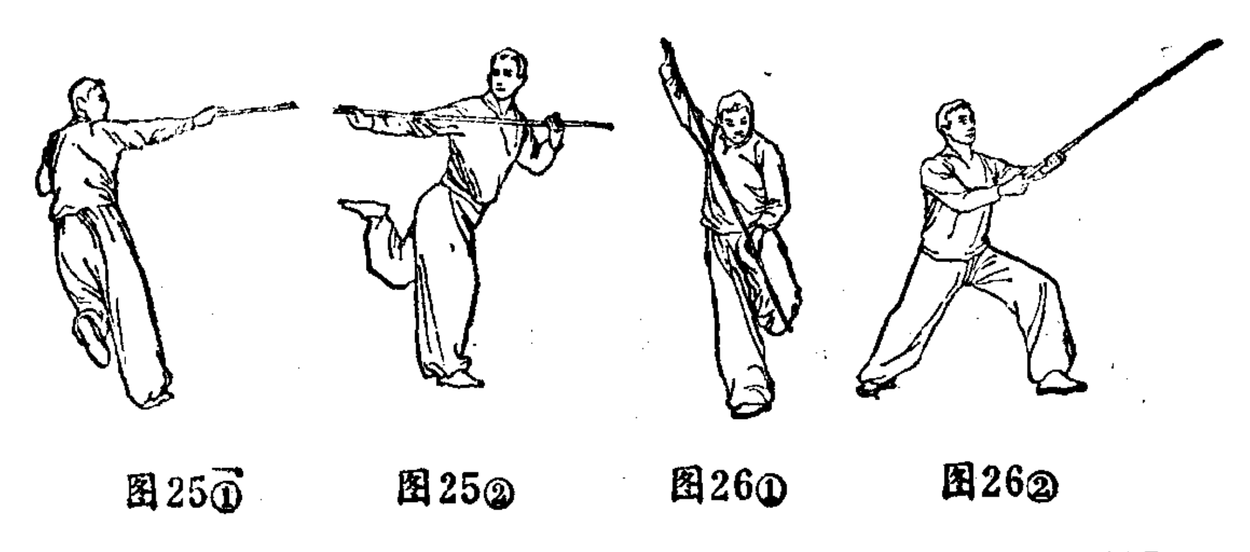


图25①　　图25②　　图26①　　图26②

27. 高抬腿扁踩拨把

(1) 高抬腿侧蹬（图27)①。

(2) 抬腿拨把（图27②)。

(3) 扁踩拨把（图27③)。



图27①



图27②



图27③

28. 转身拨棍提膝劈棍

(1)转身下拨棍(图28①)。

(2)转身后拨棍(图28②)。

(3)提膝劈棍(图28③)。

29. 弓步戳棍 （图29)。



图28①



图28②

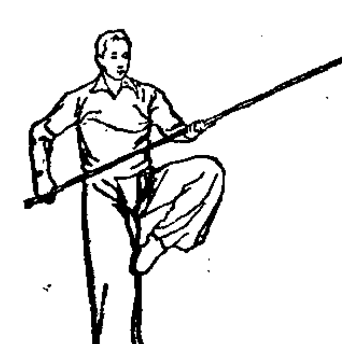


图28③



图29

第四段

30. 回身弓步上戳把

(1) 后转身提膝斜拨棍（图30①）。

(2) 弓步上戳把（图30②）。


图30①


图30②

31. 马步立裆拨把（图31）。

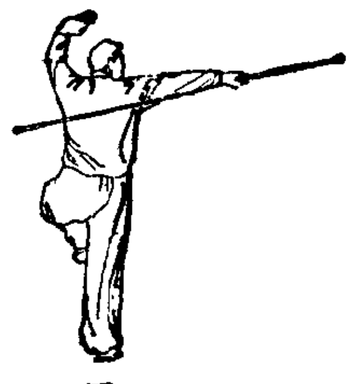
32. 转身拨棍提膝亮掌

(1) 转身下拨棍（图32①）。

(2) 提膝拨棍亮掌（图32②）。

(3) 背面提膝拨打（图32③）。


图31 图32① 图32②


图32③

33. 弓步背棍击掌（图33）。

34. 楼手进步上举棍

（1）背棍虚步楼手（图34①）。

（2）进步上举棍（图34②）。

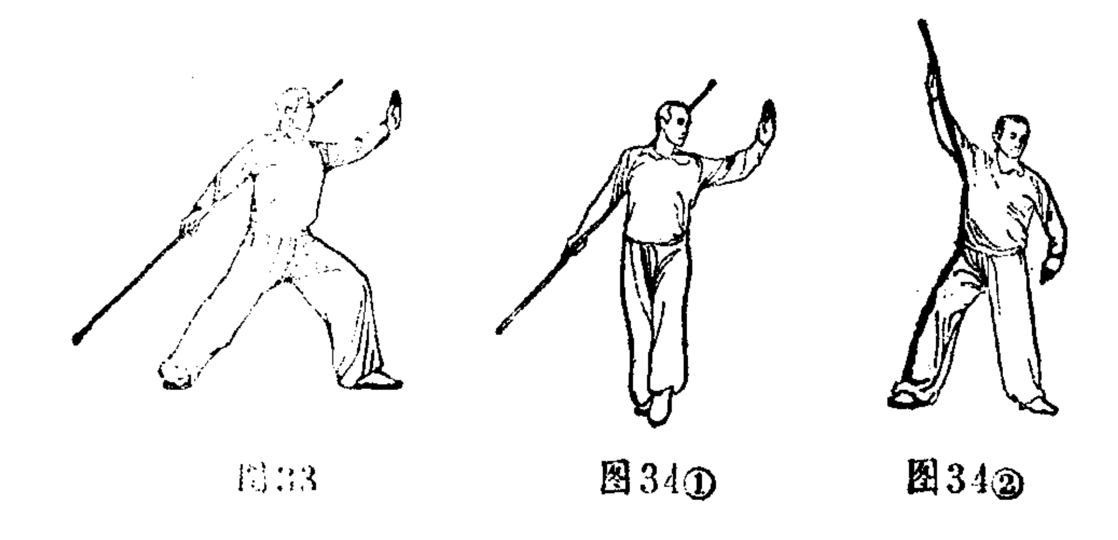


图33　　图34①　　图34②

35. 背棍旋风脚

（1）背棍腾空跳起（图35①）。

（2）背棍里合击拍（图35②）。

（3）击拍落地（图35③）。



图35①　　图35②　　图35③

36. 舞花虚步抡劈棍

(1) 下拨把接棍（图36①）。

(2) 转身下拨棍（图36②）。

(3) 虚步抡劈棍（图36③）。


图36①


图36②


图36③

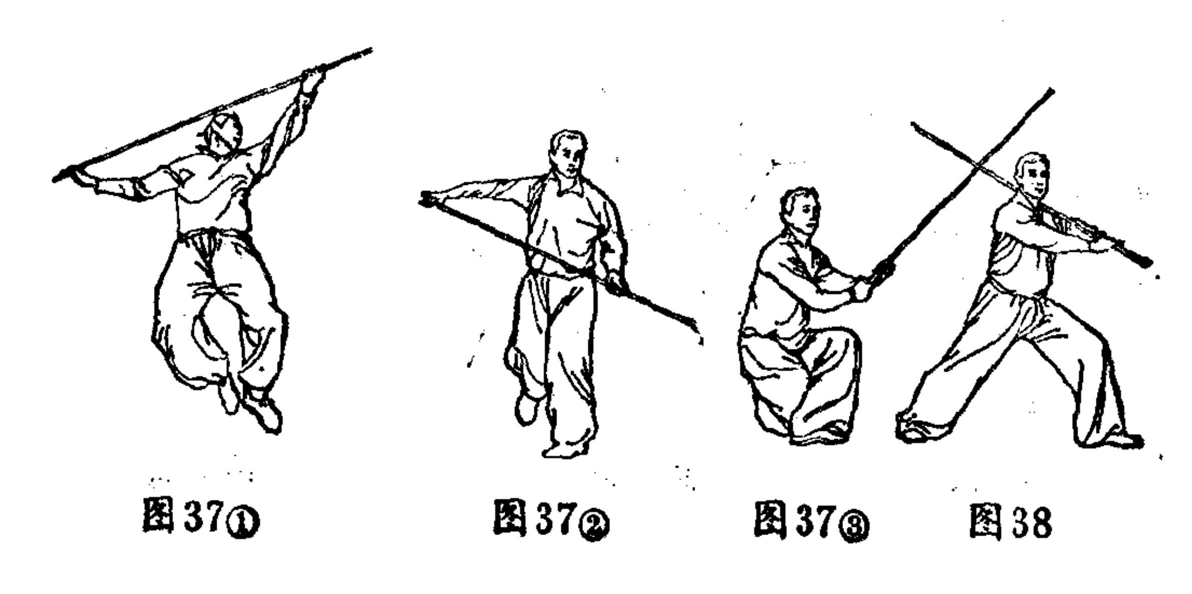
37. 大翻身歇步戳把

(1)进步腾空大翻身(图37①)。

(2) 上挑棍（图37②）。

(3) 歇步上戳棍（图37③）。

38. 进步双手斜抱棍（图38）。


图37①　图37②　图37③　图38

39. 弓步背棍亮掌

（1）弓步转身单臂抡棍（图39①）。

（2）提膝上抡棍（图39②）。

（3）弓步背棍亮掌（图39③）。

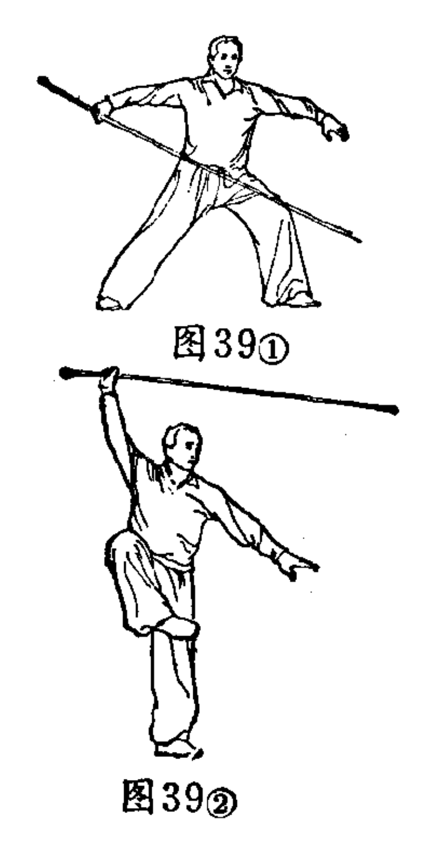


图39①

图39②

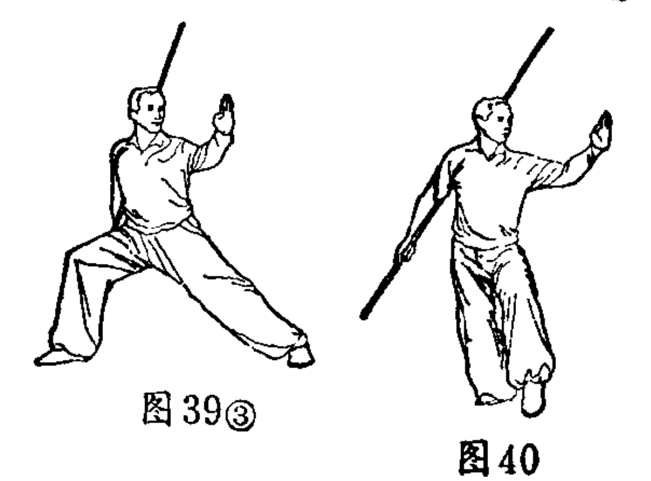


图39③

图40

40. 搂手虚步背棍（图40）。

第 五 段

41. 舞花马步劈棍

（1）高虚步上举把下拨棍（图41①）。



（2）弓步下拨棍（图41②）。

（3）马步劈棍（图41③）。



图41①



图41②



图41③

42. 后转身提膝下拨棍(图42)。

43. 后撤步提膝下拨棍

(1) 转身提膝上举棍 (图43①)。

(2) 后撤步下拨棍 (图43②)。

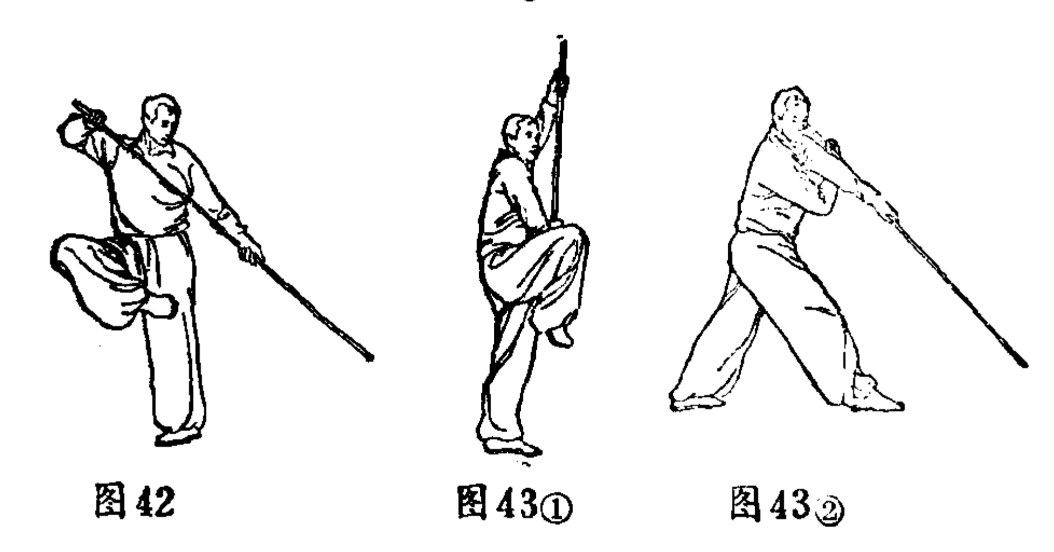


图42　　图43①　　图43②

44. 提膝上举棍 (图44)。

45. 仆步劈棍 (图45)。

46. 弓步绷棍 (图46)。

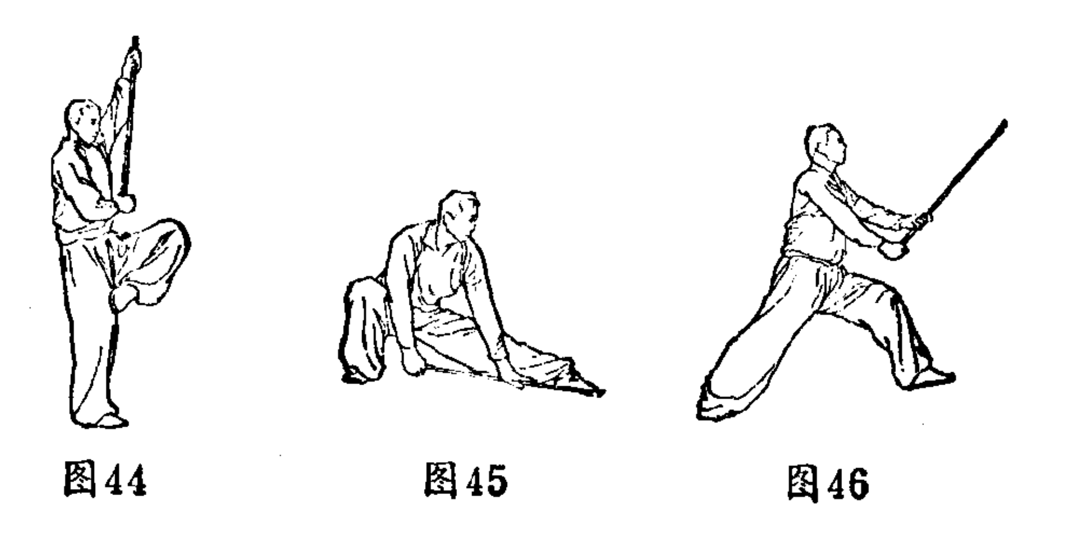


图44　　图45　　图46

47. 上步提撩棍

（1）上步提撩棍 （图47①）。

（2）上步提撩棍 （图47②）。

（3）上步提撩棍 （图47③）。

（4）上步提撩棍 （图47④）。

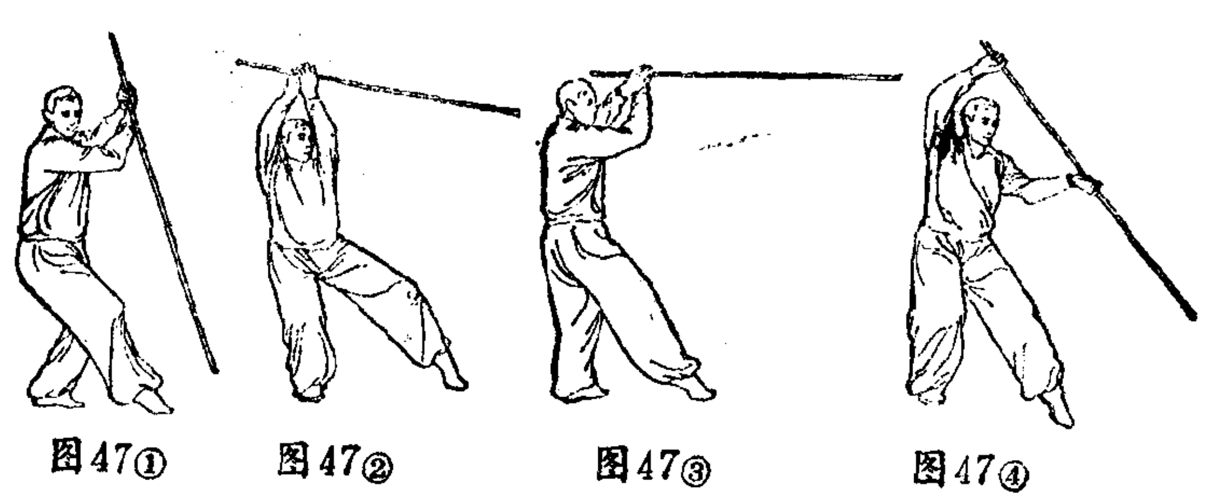


图47① 图47② 图47③ 图47④

48. 后转身提膝上举棍（图48）。

49. 提膝下拨棍（图49）。

50. 探劈 （图50）。

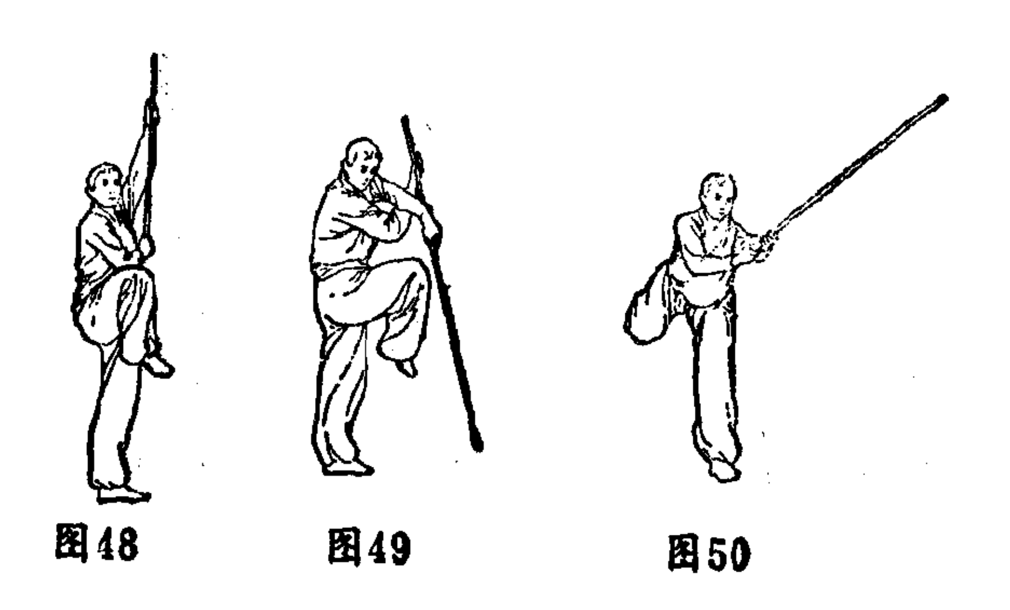


图48 图49 图50

51. 马步盖把（图51）

52. 虚步拨把（图52）。

53. 弓步下撩把（图53）。

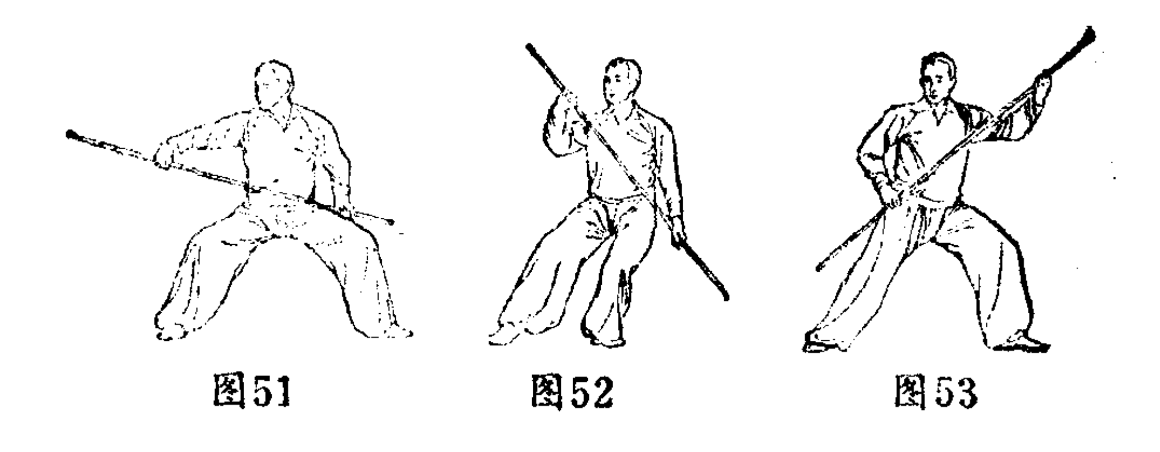


图51　图52　图53

54. 弓步上撩把（图54）。

55. 后转身提膝斜下劈棍（图55）。

56. 进步上举棍（图56）。



图54



图55



图56

57. 弓步下拨棍（图57）。

58. 进步后插步架棍（图58）。

59. 后转身插步单臂平抡棍（图59）。

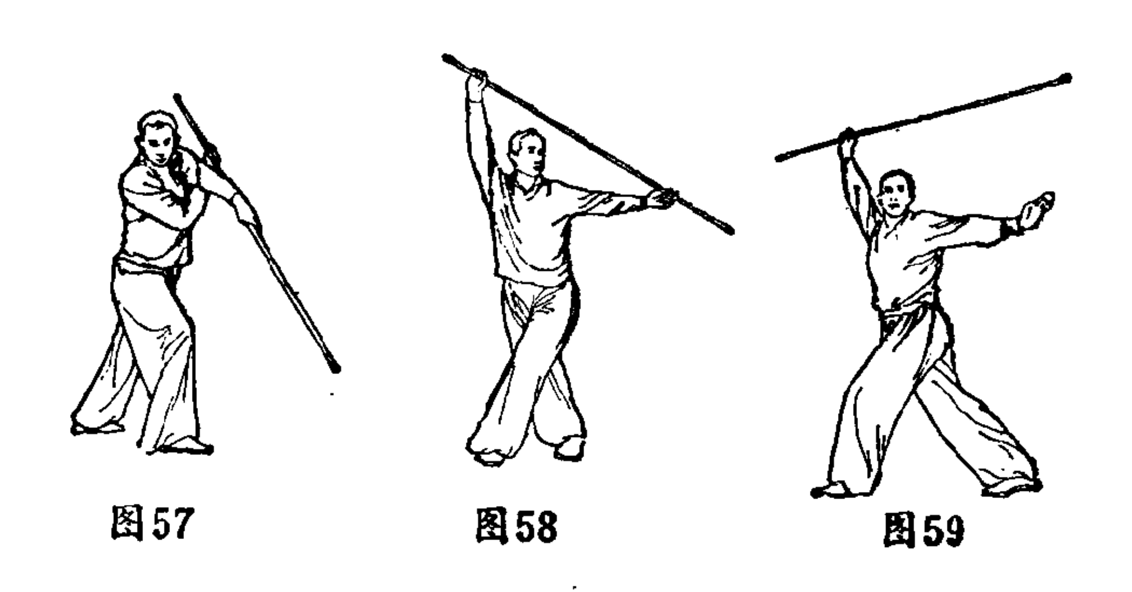


图57　图58　图59

60. 转身平抡棍（图60）。

61. 弓步拨把架掌（图61）。

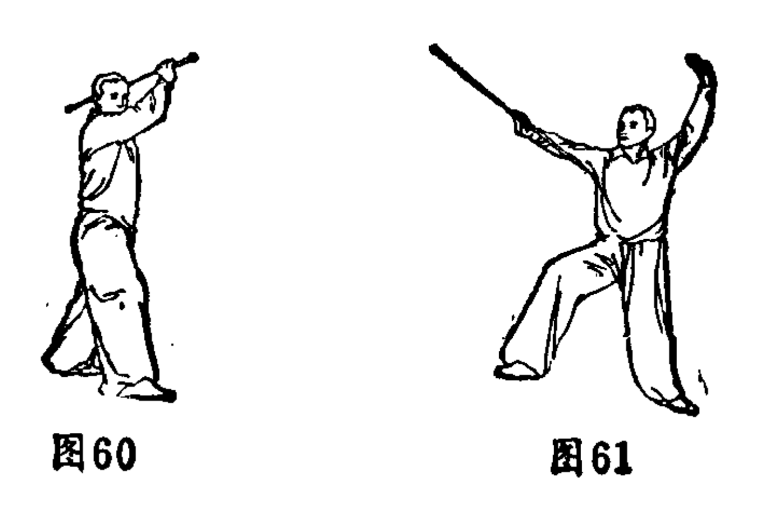


图60　图61

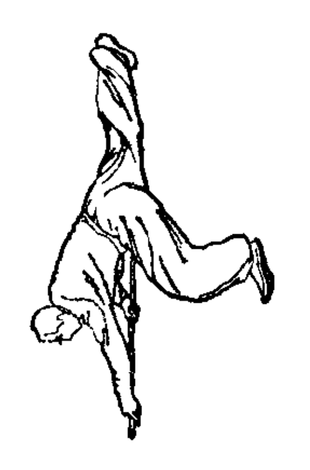
第 六 段

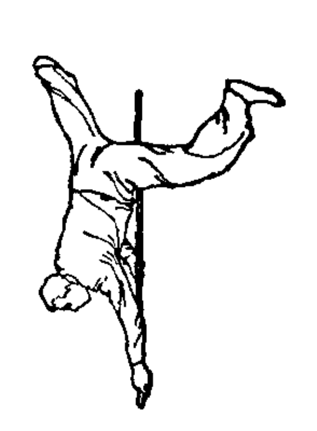
62. 柱棍侧翻

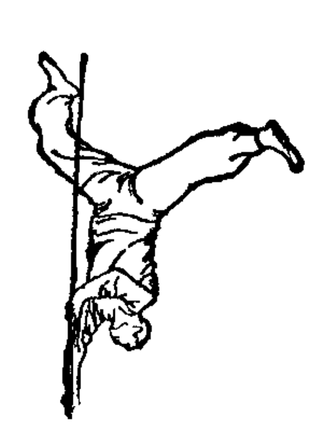
(1) 进步接把换手蹬地柱起（图62①）。

(2) 空中向右摆起（图62②）。

(3) 空中向上甩动（图62③）。


图62①


图62②


图62③

63. 落地换把（图63）。

64. 马步抱棍（图64）。


图63


图64

65. 撤步下劈棍（图65）。

66. 弓步斜绷（图66①）。

（1）并步抱拳侧转身推棍（图66②）。

（2）并步站立右手握棍（同预备式）。



图65　　图66①　　图66②

（程建仁 整理　王铁麟 插图）

十、南 少 林 十 三 枪 棍

南少林十三枪棍是枪棍并用的，在棍的梢部加上枪头即为枪，古代用在马上作战，与戚继光的大枪近似。在步战中可作棍用。所以此名为枪棍。它是由十三个基本枪棍法来组成的，故名十三枪棍。此棍长为270公分，棍头直径为4公分，棍尾(又称棍尖)直径为2.5公分。木质多用韧性强并较轻身的木材做。

此枪棍无花招式，全是朴实简单的实战动作组成。在实用时不一定要拿270公分长的棍，拿着扁担也可当棍用，但作为锻炼身体，尤其是锻炼臂力、腕力、腰力及腿力时，当然拿长些和重一些的好。

南少林十三枪棍动作图解

1. 持棍立正

双脚立正对前方，正南方右手下垂，左手持棍前伸、棍垂直，眼望前方(图1)。

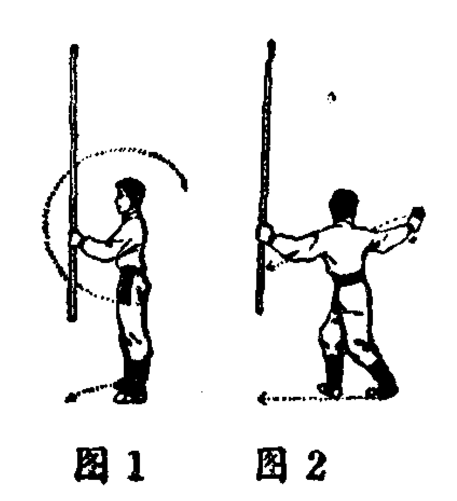


图1　图2



2. 盖步开掌

右脚前踏一步，脚尖外摆，两腿微曲成盖步。右手经身前向后摆，掌侧立，眼望右手（图2）。

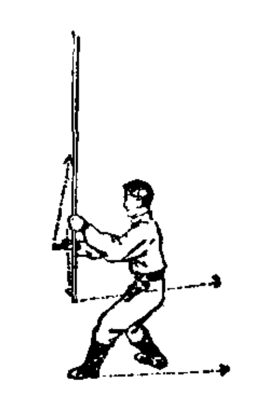


图 3

3. 虚步见礼

左脚前踏半步，脚尖着地成虚步，腿微曲。左手不动，右手从后向前用掌轻砍棍杆下端，眼望前方（图3）。



图 4

4. 虚步抱棍

左脚后退一步，重心落在左脚，右脚尖着地成右虚步。右手持棍，左手滑持到棍末端，棍杆贴于小腹前，棍尖斜向前上方（图4）。

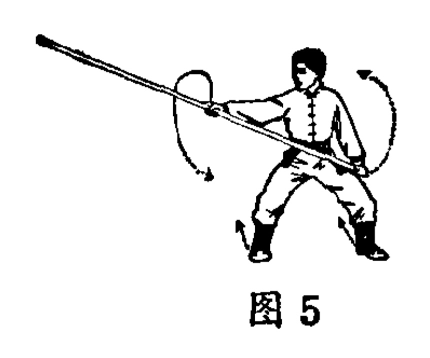


图 5

5. 马步弹棍

右脚前踏半步成马步，两脚掌距离约三只脚掌长的宽度。右手向前用短劲将棍杆推出（图5）。

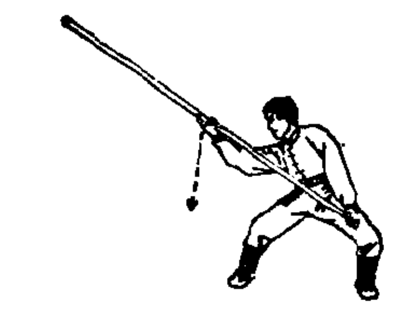
要点：力达棍尖。



图 6

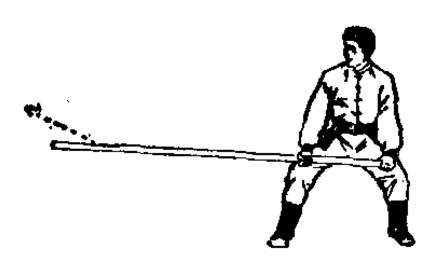
6 .退步拨棍

左脚后移半步，接着右脚后移半步成马步。两脚退步的方向是向西。棍尖从上向右向下拨，棍杆贴胸（图6）。


图 7

7. 马步揭棍

左脚前踏半步，接着右脚前踏半步成马步。棍尖从下向上向右上揭，身向前微倾，两脚向东面踏步（图 7）。


图 8

8. 一截一扎

马步不动，右手后滑至棍把约两肩膀宽度棍尖从上向下截打，棍杆成一平线(图 8)。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图 9)。

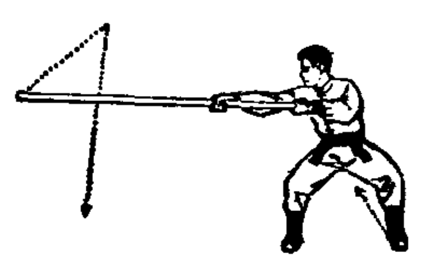

图 9


图10

9. 左斜方截棍

左脚向西北方后摆与右脚成一线斜向左斜方成马步。棍尖从上向下截打(图10)。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下(图11)。

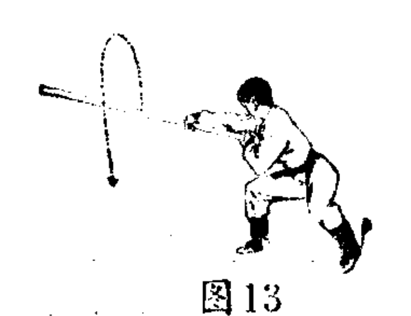

图11

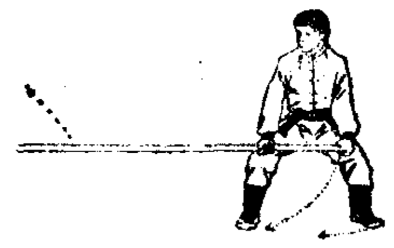

图12

10. 右斜方截棍

左脚前摆至东北方与右脚成一线，斜向右方成马步。棍尖从上向下截打（图12）。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图13）。

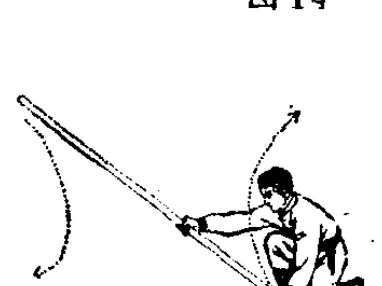

图13


图14

11. 跪马锁喉枪

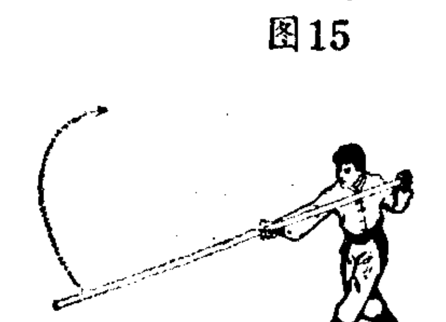
左脚后摆向北面与右脚成一线，对正中成马步。棍尖从右上方向正中截打（图14）。

右脚踏前半步下蹲，左脚下跪，棍尖从下向上穿上。眼看棍尖，棍把着地（图15）。


图15

12. 盖步拨棍

两脚起立，左脚前踏半步，脚尖外摆，两脚微曲成盖步。棍尖从上向下拨，眼望下方（图16）。


图16

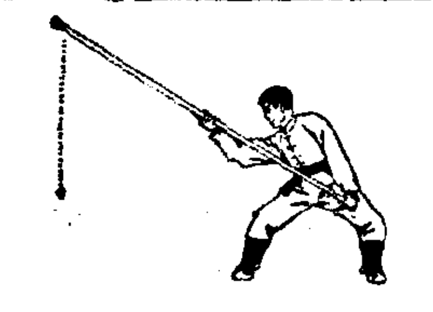


图17

13. 马步撬棍

右脚前踏一步成马步，棍尖从下向上向右上撬（图17）。



图18

14. 一截一扎

右手后滑至棍把约两肩膀宽度，棍尖从上向下截打，马步不动（图18）。

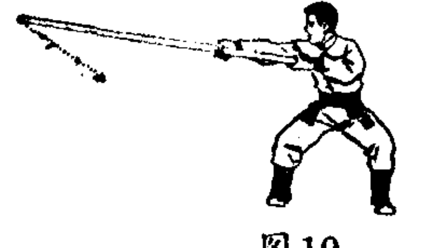


图19

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图19）。

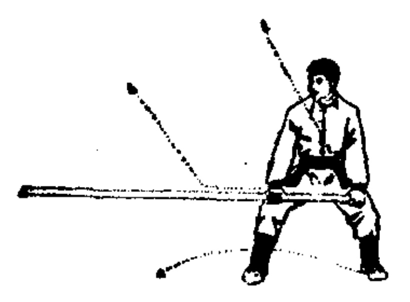


图20

15. 盖步架棍

马步不动，棍尖从上向下截打（图20）。

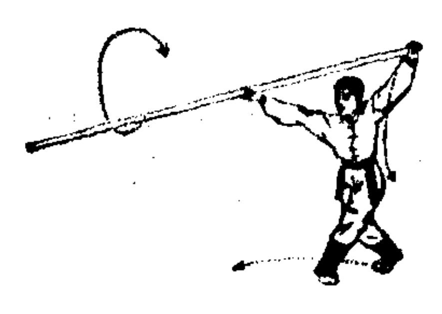


图21

左脚向前踏一步，脚尖向左外摆成盖步，两脚微曲。棍杆向上向前架举，棍尖斜向下，眼望前方（图21）。

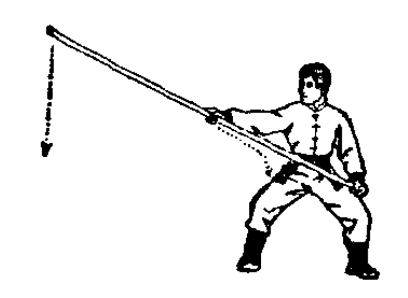


图22

16. 马步弹棍

右脚向前踏成马步，左手下沉，右手向前用短劲推出，力达棍尖。（图22）。

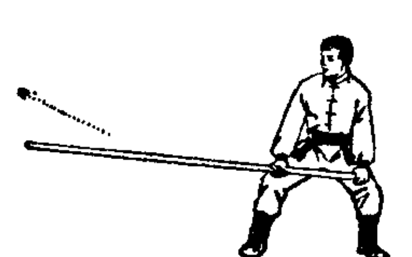


图23

17. 一截一扎

马步不动，右手后滑至棍把约两肩膀宽度，棍尖从上向下截打（图23）。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图24）。

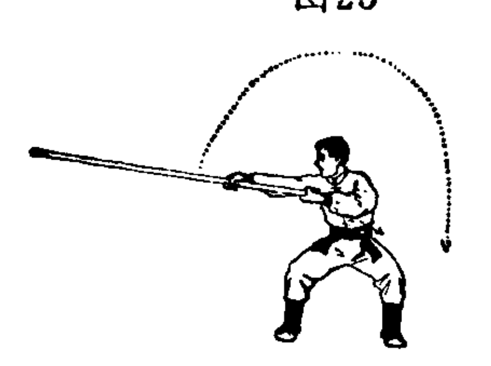


图24

18. 转身杀棍

向后转身180度成左弓步，转向北面，棍杆从后向上向下打杀，右手枕在左大腿上，棍杆要平，眼望前方（图25）。

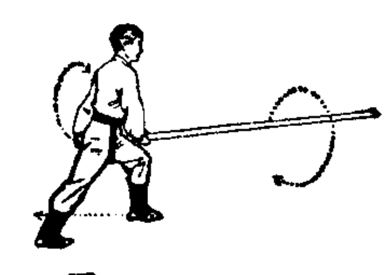


图25

19. 退步下拨

左脚向后退成马步，右脚在前，棍尖向上、向右、向左下拨，眼望下方（图26）。

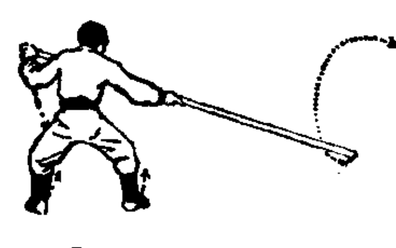


图26

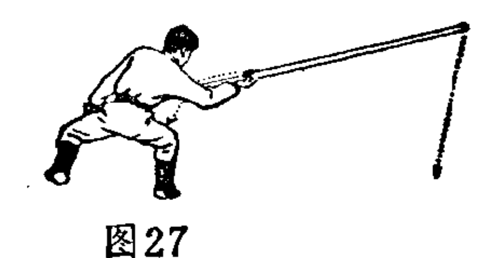


图27

20. 马步揭棍

左脚在前踏半步，接着右脚前踏半步成马步，两脚踏向西面。棍尖从下向上向右上揭，身向前微倾（图27）。

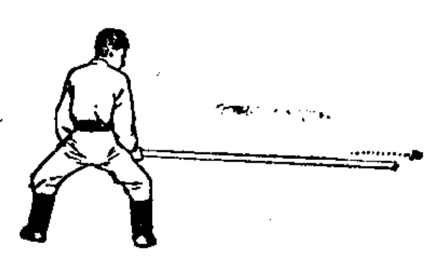
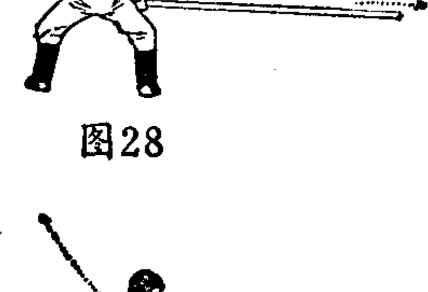


图28



21. 一截一扎

马步不动。棍尖从上向下截打，棍杆成一平线（图28）。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右臂下（图29）。

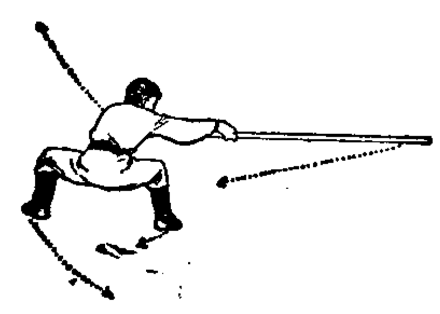


图29



图30

22. 弓步标棍

左脚右后摆至东南角方向与右脚成一线，斜向左方成右虚步。左手后拉，棍尖向下（图30）。

右脚向前踏出成右弓步，棍尖从下向前标出，左手握枪把，右手贴紧左手，两肘下沉（图31）。

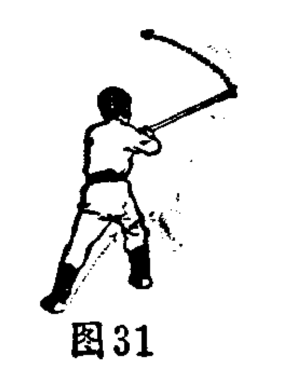


图31


图32

23. 弓步抹棍

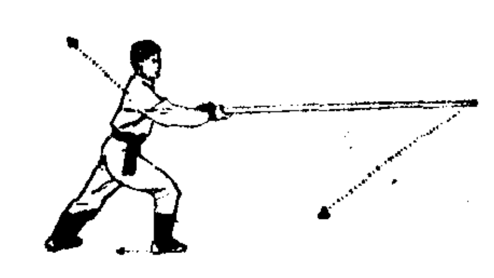
左脚前摆至西南角方向，与右脚成左横裆步。左手后拉，右手伸直，棍杆向东北角方向横抹（图32）。

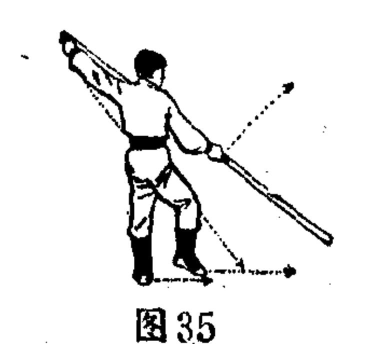

图33

24. 弓步标棍

右脚后移半步，右脚微曲，脚尖着地成右虚步。棍尖下沉，眼望下方（图33）。

右脚向东北方踏出成右弓步，棍尖向前标出，右手紧贴左手，两肘下沉，眼望前方（图34）。

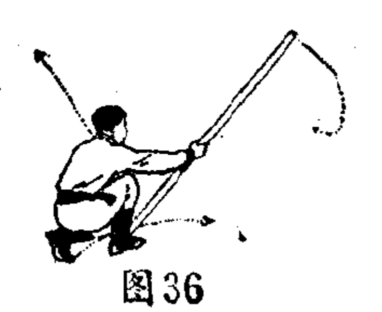

图34


图35

25. 跪马锁喉枪

左脚后摆向正南方与右脚成一线对正北面，右脚后移成右虚步。左手下拉，棍尖向下（图35）。

右脚向前踏半步下蹲，左脚下跪，棍尖从下向上穿上（图36）。


图36

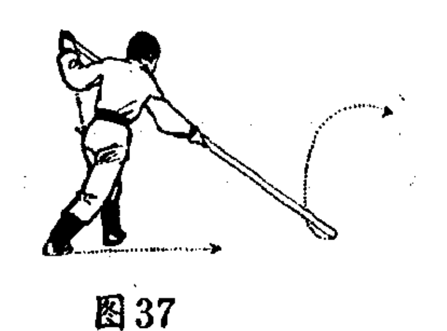


图37

26. 盖步拨棍

两脚起立，左脚前踏半步，脚尖外摆，两脚微曲成盖步。棍尖从上向下拨，眼望下方（图37）。

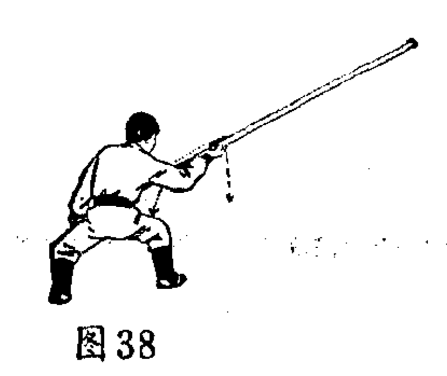


图38

27. 马步揭棍

右脚前踏一步成马步棍尖从下向上向右上揭，身向前微倾（图38）。

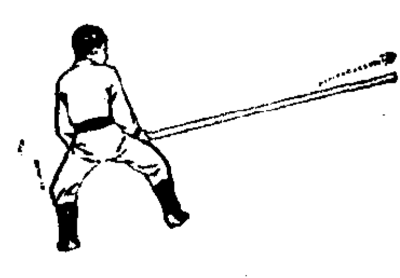


图39

28. 一截一扎

马步不动，棍尖从上向下截打，棍杆成一平线（图39）。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图40）。

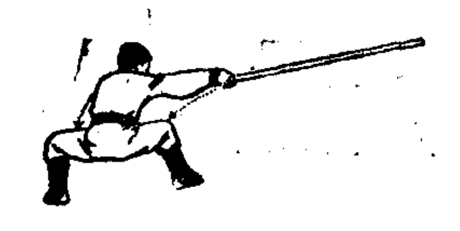
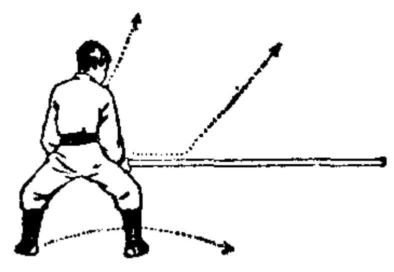


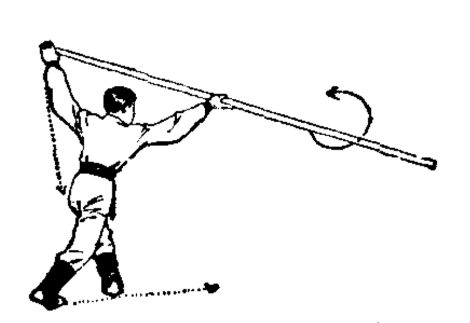
图40


图41

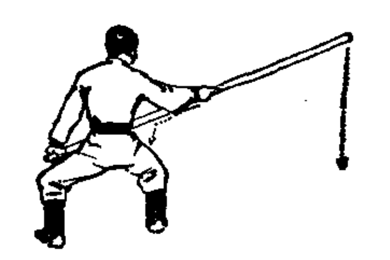
29. 盖步架棍

马步不动，棍尖从上向下截打（图41）。

左脚向前踏一步，脚尖向左外摆成盖步，两脚微曲。棍杆向上向前架举，棍尖斜向下，眼望前方（图42）。

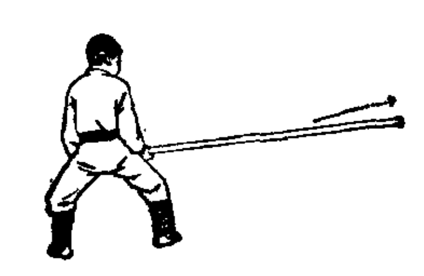

图42

30. 马步弹棍


图43

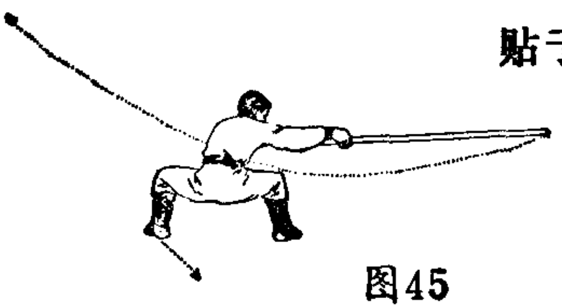
右脚向前踏成马步，左手下沉，右手向前用短劲将棍杆推出，力达棍尖(图43)。

31. 一截一扎


图44

马步不动，棍尖从上向下截打(图44)。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图45)。


图45

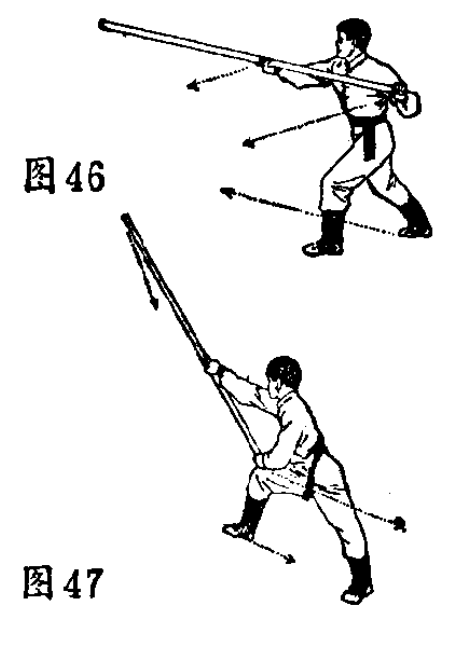

图46

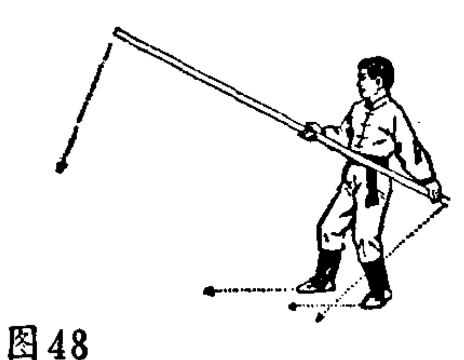
图47

32. 弓步抛棍

左后转身，左脚向东南角方向踏成左弓步。棍从右下向前上方抛打（即棍尖向西南角方向），棍贴胸前，眼望西南方（图46）。

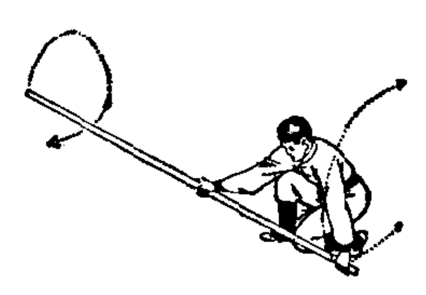
33. 弓步封棍

右脚向西南方踏成右弓步。左手下压至右大腿上，右手下压伸直，棍尖向上（图47）。


图48

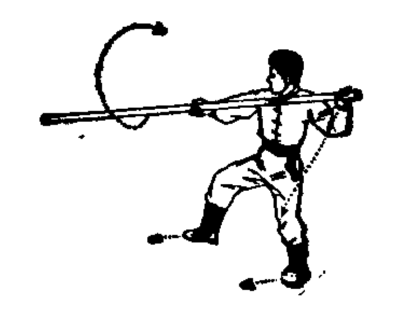
34. 虚步抱棍

重心后移，右脚后移成右虚步。左手和右手后拉，右手抱棍在胸前（图48）。


图49

35. 跪马封棍

右脚踏上半步下蹲，左脚拖上下跪，棍杆由上向下压封（图49）。


图50

36. 退步拨棍

左脚后移半步，接着右脚后移半步成高马步，两脚后移方向是西北角。棍尖从上向右向下拨，棍杆贴胸（图50）。

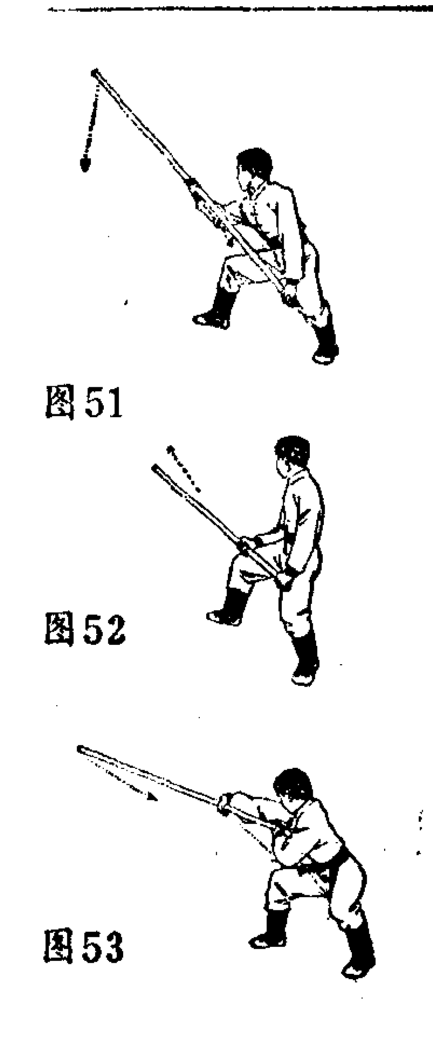


图51

图52

图53

图54



图55

37. 马步揭棍

左脚前踏半步，跟着右脚前踏半步成马步。两脚前踏方向是东南角，棍尖从下向上向右上揭，身向前倾（图51）。

38. 一截一扎

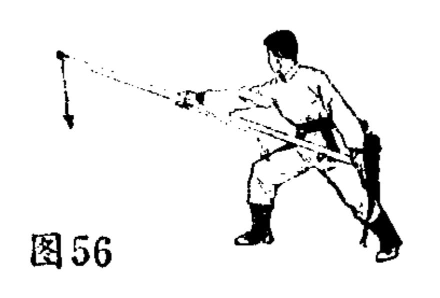
马步不动，棍尖从上向下截打（图52）。

马步不动。向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图53）。

39. 盖步架棍

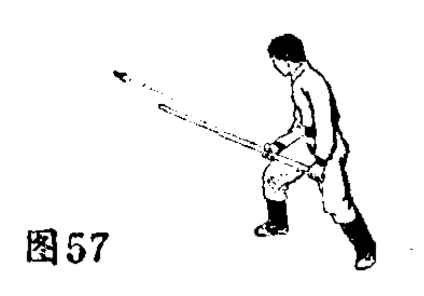
马步不动，棍尖从上向下截打（图54）。

左脚向西南角方向前踏一步，脚尖向左外摆，成盖步。棍杆向上向前架举，棍尖斜向下（图55）。


图56

40. 马步弹棍

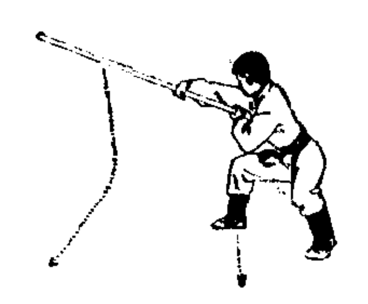
右脚向西南角方向前踏成马步。左手下沉，右手向前用短劲推出，力达棍尖（图56）。


图57

41. 一截一扎

马步不动。棍尖从上向下截打（图57）。

马步不动。向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图58）。


图58

42. 马步扫棍

右脚往东南角方向踏成马步，左右脚成一直线斜向东南角方向。棍杆从右方向左向下扫，向东南方（图59）。


图59

43. 马步揭棍

左脚往正北面踏步成马步，左右脚成一直线对正中。棍尖从下向上向右揭（图60）。


图60

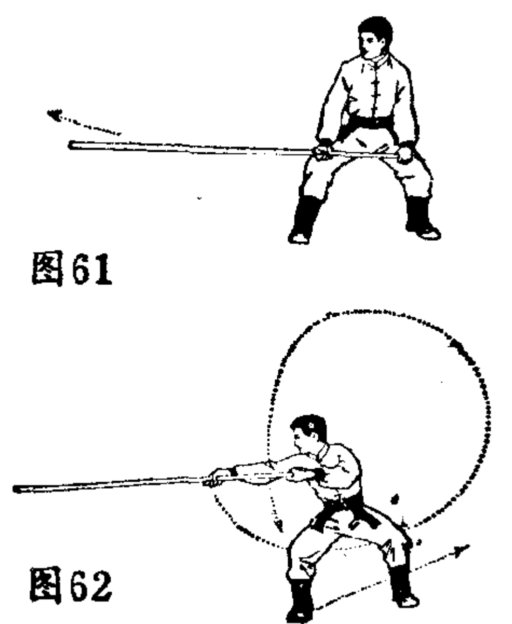


图61

图62

44. 一截一扎

马步不动。棍尖从上向下截打（图61）。

马步不动。向前扎棍，棍后端贴于右臂下（图62）。



45. 弓步杀棍

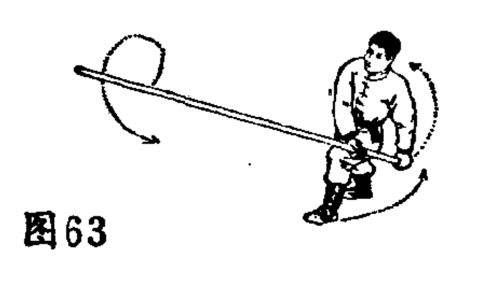


图63

右脚向西北角退一步成左弓步，左右两脚成一直线斜向东南角方。棍杆从正中向后、向上、向前打杀，右手枕在左大腿上（图63）。

46. 退步拨棍

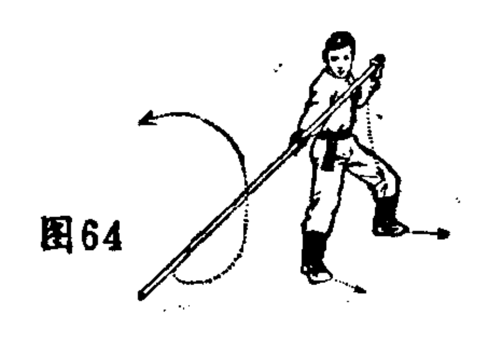


图64

左脚向西北角后退成高马步，与右脚成一直线斜向东南角方。棍尖从上向左、向下拨，棍贴前胸（图64）。

47. 马步揭棍

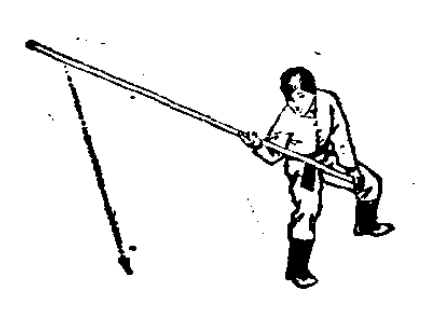
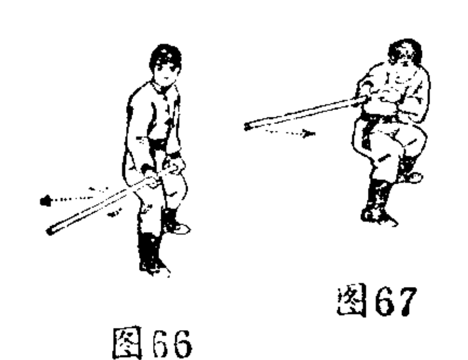


图65

左脚前踏半步，接着右脚前踏半步成马步。左右两脚前踏方向是东北角，棍尖从下向上、向右上揭，身向前倾（图65）。

48. 一截一扎


图66　图67

马步不动，棍尖从上向下截打（图66）。

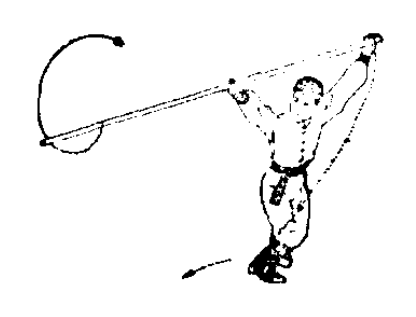
马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图67）。

49. 盖步架棍


图68

马步不动，棍尖从上向下截打（图68）。

左脚向前东南角踏一步，脚尖向左外摆成盖步。棍杆向上、向前架举，棍尖斜向下（图69）。


图69

50. 马步弹棍


图70

右脚向前踏成马步，左手下沉，右手向前用短劲将棍杆推出，方向东南角（图70）。



图71

51. 一截一扎

马步不动，棍尖从上向下截打（图71）。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图72）。

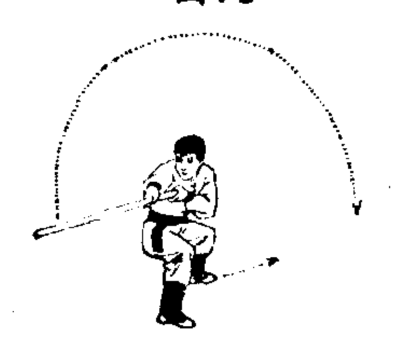


图72

52. 弓步杀棍

向后转身成左弓步，身向正北面，棍杆从后向上、向下打杀，右手枕在左大腿上，棍杆要平（图73）。

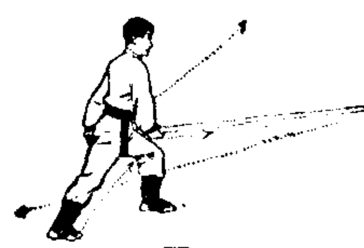


图73

53. 提膝拨棍

右腿向上提起，脚尖向下。棍尖从前向后下拨，棍尖向正南方，眼望下方，左手上拉（图74）。



图74

54. 马步架棍

右转身右脚向后落地成马步，右手往上将棍杆架起，棍尖斜向下，方向正南（图75）。

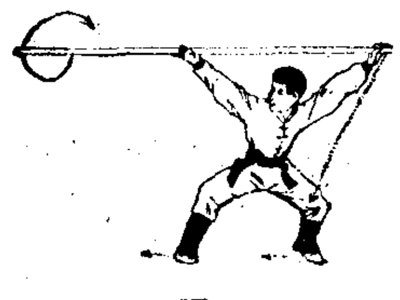
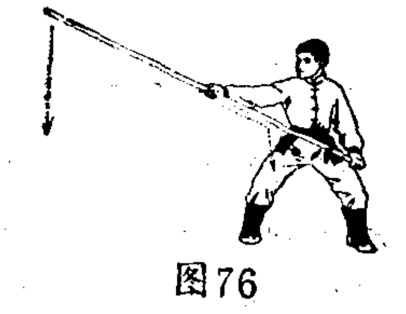
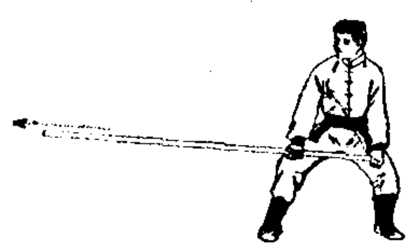


图75


图76

55. 马步弹棍

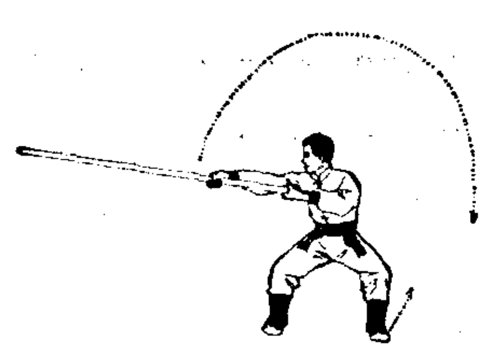
右脚向正南方踏半步，左脚跟着拖上半步成马步。左手下沉，右手向前用短劲将棍杆推出（图76）。


图77

56. 一截一扎

马步不动，棍尖从上向下截打（图77）。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图78）。


图78

57. 弓步杀棍

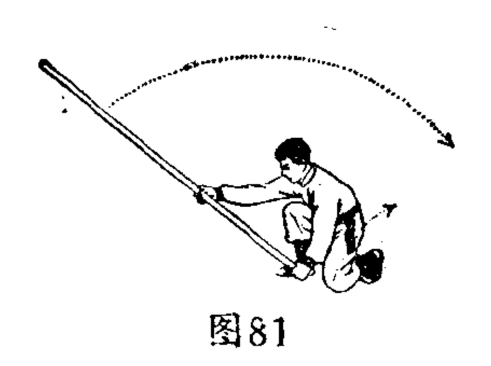
向后转身向正北面成左弓步，棍杆从后向上、向下打杀。右手枕在左大腿上，棍杆要平，眼望前方（图79）。


图79

58. 提膝拨棍

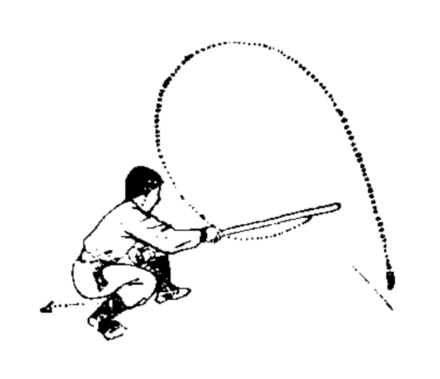
右腿向上提起，脚尖向下。棍尖从前向后下拨。棍尖向正南方眼望下方，左手上拉（图80）。


图80


图81

59. 跪马锁喉枪

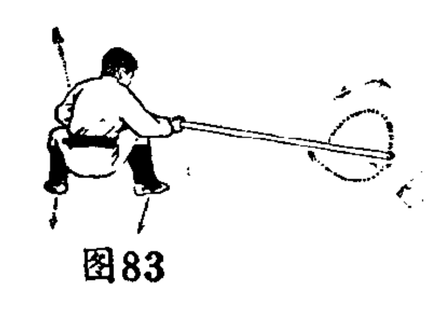
右转身右脚向后落地下蹲，左脚下跪。棍尖由下向前、向上扎出，眼望上方（图81）。


图82

60. 转身交手打

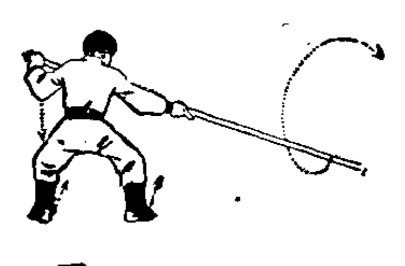
向左后转身，两腿下蹲。棍尖由上向后、向西北角下打落地面，两手交叉，右手在上，左手在下，眼望棍尖（图82）。

61. 退步反手打

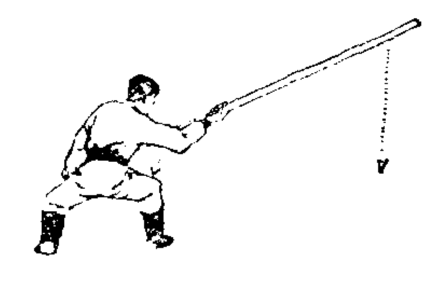

图83

左脚向西南角方退步，两脚下蹲，右脚在前。棍尖从左下向上、向右下反手打落地面，眼望棍尖（图83）。

62.退步拨棍

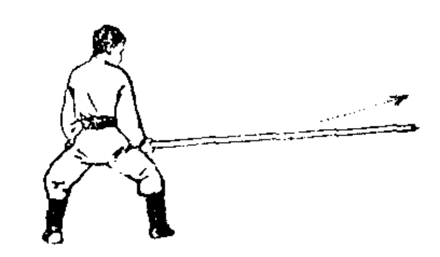

图84

两脚起立，左脚向后移半步，接着右脚后移半步成高马步，两脚向正东面后移。棍尖从右下向左下拨，眼望下方（图84）。


图85

63.马步揭棍

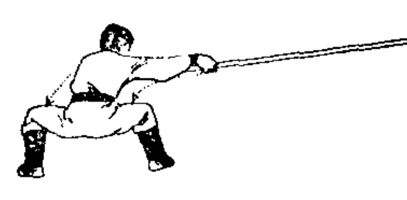
左脚前踏半步，接着右脚前踏半步成马步。两脚向正西面前踏，棍尖从下向上、向右上揭，身向前微倾（图85）。

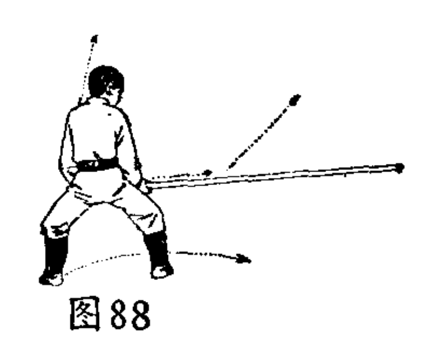

图86

64.一截一扎

马步不动，棍尖从上向下截打（图86）。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图87）。

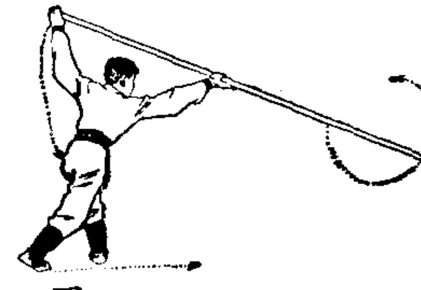

图87

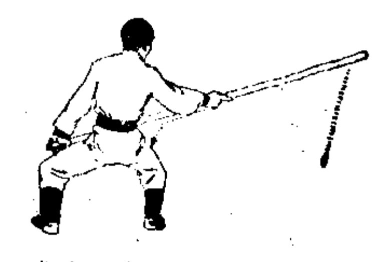

图88

65.盖步架棍

马步不动，棍尖从上向下截打（图88）。

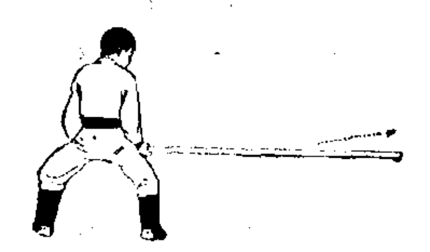
左脚向前踏一步，脚尖向左外摆成盖步。棍杆向上向前架举，棍尖斜向下，方向正北（图89）。


图89


图90

66. 马步弹棍

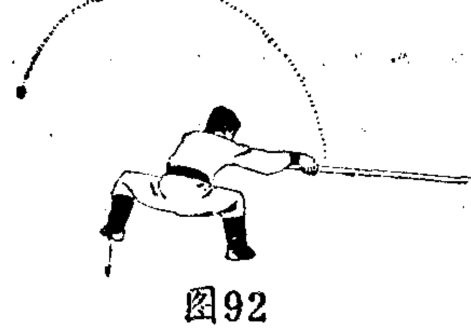
右脚向前踏成马步，左手下沉，右手向前用短劲将棍杆推出，方向正北，力达棍尖。（图90）。


图91

67. 一截一扎

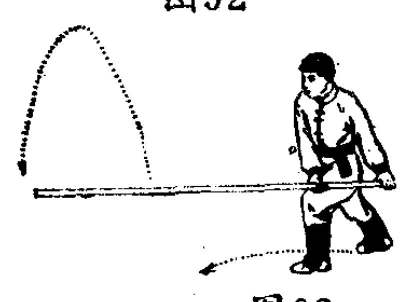
马步不动，棍尖从上向下截打（图91）。

马步不动，向前扎棍，棍后端贴于右手臂下（图92）。


图92

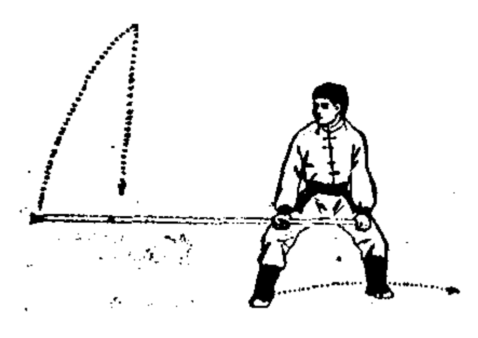
68. 弓步杀棍

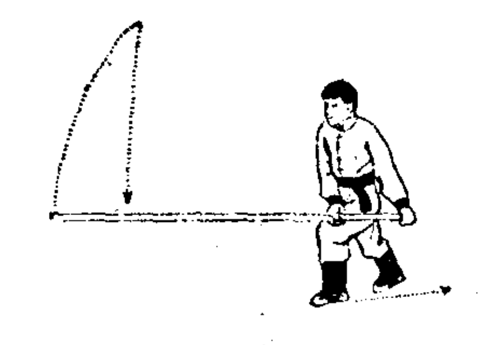
向后转身成左弓步，面向正南方，棍杆从后向上、向下打杀，右手枕在左大腿上，棍杆要平（图93）。


图93

69. 马步杀棍

右脚向前踏一步，成高马步，眼看正南方。棍尖从下上举，再往下打杀（图94）。

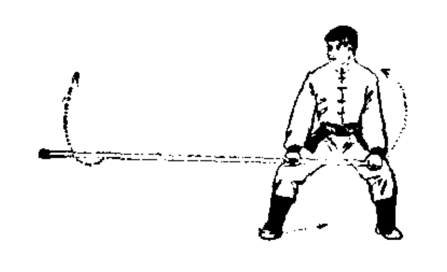

图94


图95

70. 弓步杀棍

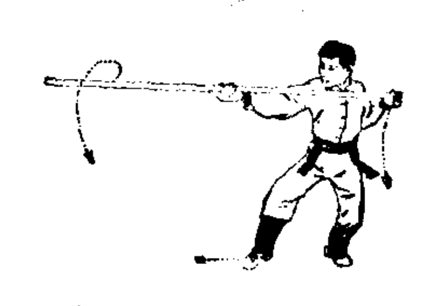
右脚往后退一步，成左弓步。

棍尖从下上举，再往下打杀，眼看正南方(图95)。


图96

71. 马步杀棍

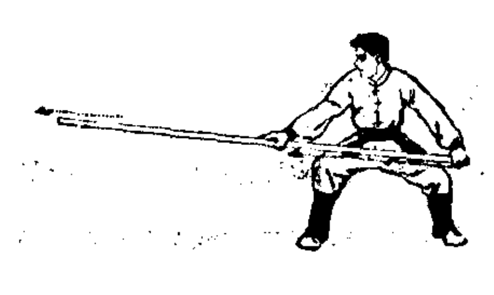
左脚往后退一步，成高马步，右脚在前。棍尖向正南方。棍尖从下上举，再往下打杀(图96)。


图97

72. 虚步抛棍

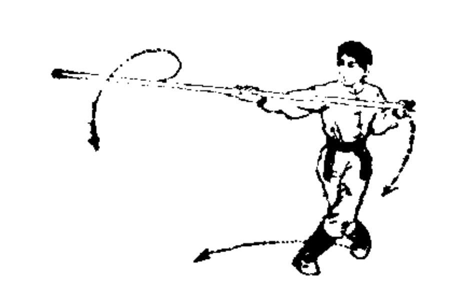
重心后移，右脚向后拖半步，脚尖着地成右虚步。

左手上摆至肩膀高，右手从下向上将棍尖抛打，棍成水平线至胸高，左手弯曲，右手微曲，眼望棍尖（图97）。


图98

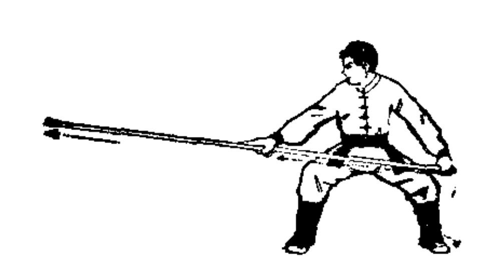
73. 马步压棍

右脚踏前半步成马步。棍尖由上向下、向右、再经上方绕一圈下压，棍杆平压，紧贴小腹（图98）。


图99

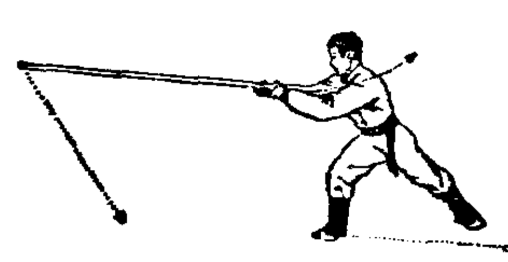
74.弓步扎棍

重心移向右脚，左脚伸直成右弓步。左手从后将棍杆扎出，右手紧贴左手，两肘下沉，眼看棍尖（图99）。


图100

75.盖步抛棍

左脚从后向前踏一步，脚尖向左外摆成盖步、方向正南。左手上摆至肩膀高，右手从下向上将棍杆抛打，棍成水平线至胸口高，左手弯曲，右手微曲，眼望棍尖（图100）。


图101

76.马步压棍

右脚向前上一步，成马步。棍尖由上向下、向右、再经上方统一圈下压，棍杆平压，紧贴小腹（图101）。

图102

77.弓步扎棍

重心移向右脚，左脚伸直成右弓步。左手从后将棍杆扎出，右手紧贴左手，两肘下沉，眼看棍尖（图102）。



图103

78.盖步拖棍

向左回身，右脚经左脚前踏向后方，脚尖向右外摆成右盖步。棍杆向后拉，左手至左肩膀高，右手伸直，棍尖斜向下，眼望棍尖（图103）。

79.盖步拨棍

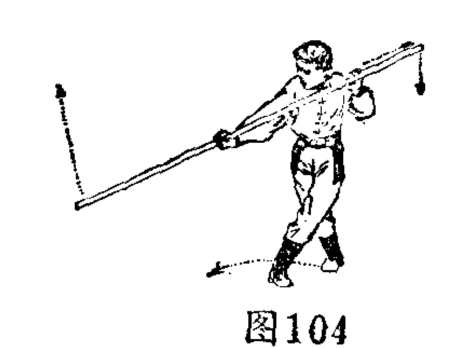


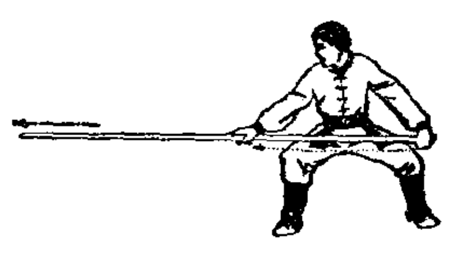
图104

左脚经右脚前向右前方踏步，即向正南方，脚尖向左外摆成左盖步。棍尖由下向右外拨，眼望棍尖（图104）。

80.虚步抛棍

右脚从后向前踏出，向正南方，脚尖着地成右虚步。左手滑至棍头，右手将棍尖从下向上抛打，棍杆贴胸前成水平线，左手弯曲，右手微曲，眼望棍尖（图105）。

图105



81.马步压棍

右脚踏前成马步，棍尖由上向下、向右、再经上方绕一圈下压，棍杆平压，紧贴小腹（图106）。

图106

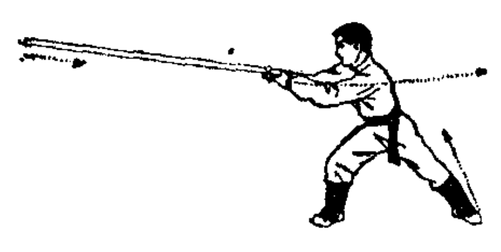


图107

82.弓步扎棍

重心移向右脚，左脚伸直成右弓步。左手从后将棍杆扎出，右手紧贴左手，两肘下沉（图107）。

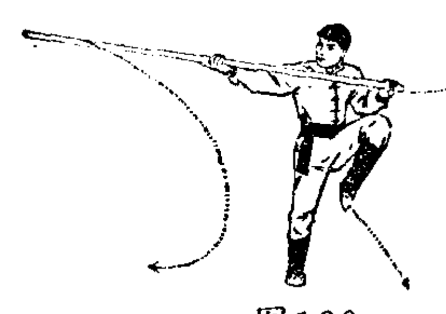


图108

83.提膝抱棍

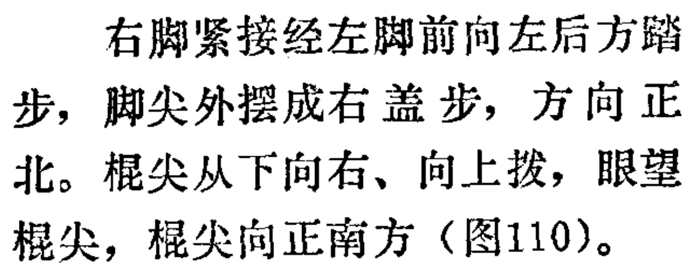
左脚提起，脚尖向下。左手后拉至肩膀高，右手将棍杆收贴胸前，棍杆要平，眼望棍尖（图108）。



图109

84.仆步伏棍

左脚落地成左弓步，棍尖从上向下右方下拨。眼望棍尖（图109）。



右脚紧接经左脚前向左后方踏步，脚尖外摆成右盖步，方向正北。棍尖从下向右、向上拨，眼望棍尖，棍尖向正南方（图110）。

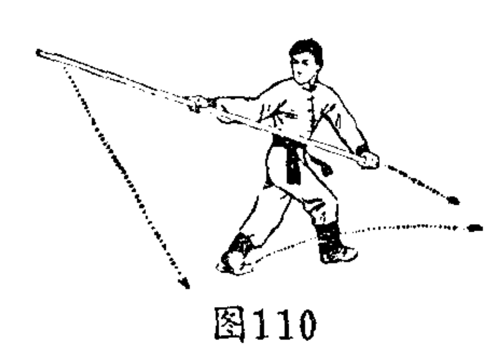


图110

左脚紧接向后踏步下蹲，右脚伸直，脚掌全着地成仆步。棍尖由上向下压，棍尖着地，向正南方眼望棍尖（图111）。

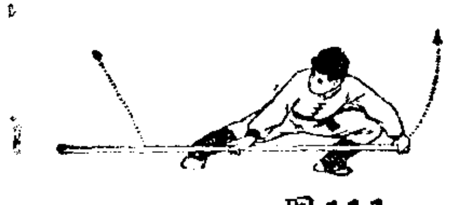


图111

85. 仆步上架棍

下身不动，两手将棍杆上架头顶，棍尖斜向下，眼望前方（图112）。

图112

86. 马步压棍

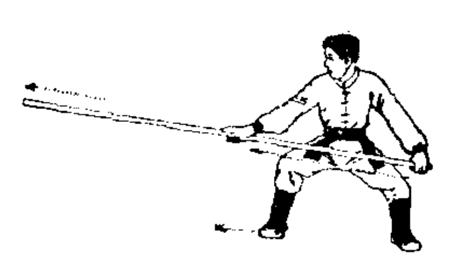
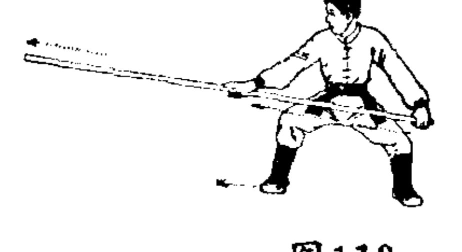



图113

两脚起立成马步，左手下沉至腰高，右手由下向上再向下压，眼望棍尖（图113）。

87. 弓步扎棍

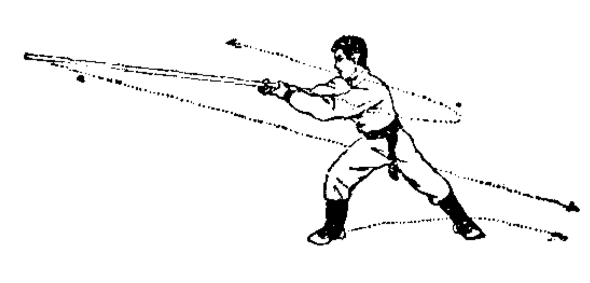


图114

重心移向右脚，左脚伸直成右弓步。左手从后将棍杆扎出，右手紧贴左手，两肘下沉（图114）。

88. 虚步搭把



图115

右脚后退一步，左脚尖着地成左虚步。右手前移至棍杆中前段，左手将棍头向前搭出，即从东向西横拨（图115）。

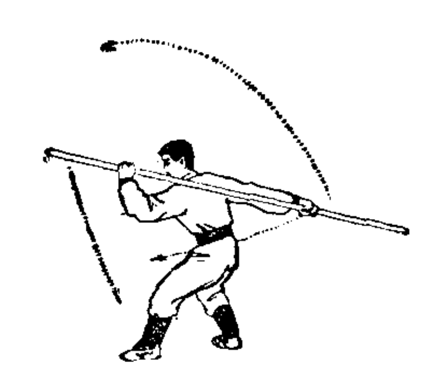


图116

89. 虚步背棍

下身不动，左手将棍头从前向右、向后、经背脊推上左肩上方，左手接着拿着棍杆中后段（图116）。

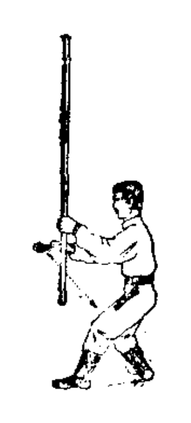


图117

90. 虚步见礼

下身不动，左手拿棍垂直，右手从后向前用掌轻砍棍杆下端，眼望前方（图117）。

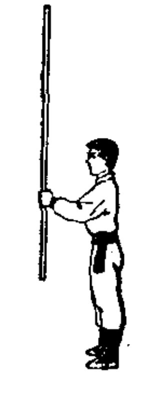


图118

91. 立正收势

左脚后退与右脚并拢立正。左手不动，右手下垂于右大腿外侧（图118）。

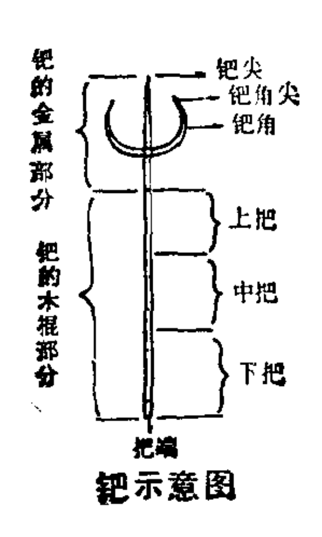
注：棍的名称，粗者为头，细者为尾。持棍者应左手持棍头，右手持棍的中部。

（邓锦涛、邓镇江、冯础坚 整理 邓超华 插图）

十一、大钯（三股叉）

“钯”属于十八般兵器中长兵器的一种，古时少林寺僧的兵器中就有这一器械，近代“钯”仍成为人们喜闻乐见的传统武术器械之一。

这类器械，南北少林均有，南方称为钯或扒，北方称为三叉、钢叉，三股称为三角叉，两股称为龙须叉。现介绍较常见的一种大钯（三股叉）。三股中间的一股是直的，尖顶，四周成棱形，两边两股呈半月形，又似牛角（如图示）。大钯动作简朴，少花架子，技击性很强，利于实战，古时两将交手，常用大钯将对方刺来的枪、棍叉向下，甚至直刺对方中路。大钯也是藤牌的克星，两者相遇，往往被大钯连人带牌一起挑起。当今练习大钯可对臂、腕、腰腹力有良好的锻炼，从而提高身体素质和耐力。



钯示意图

大钯动作说明

图 1

1.立正持钯

两脚并拢立正，面向南方，左手握拳，拳心向里，左肘微曲，右手握钯的上把，把端着地，位于右脚外侧，两个钯角南北向，挺胸、塌腰，眼向前平视（图 1）。



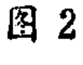


图 2

2.子午马持钯

右手把钯提起，左手在右手上面接握钯上把近金属的位置，使把端从右经身前向左、向后、向上。中把贴背部，钯尖向东方，整个钯平放。左脚向东方上一步曲膝，右腿挺直成左子午马（弓步），眼看东方（图 2）。



图 3

3.并步接钯

右脚向左脚内侧上步并拢，右手转为左手接钯后，握拳屈肘收回右腰部，两个钯角南北向，眼看东方（图 3）。

4.扭马掠翼

图 4

右脚向东方上一步，脚尖外撇，曲膝，左腿曲膝，前脚掌着地，脚根离地，成右扭马。右拳变掌，抡臂从腰向前、向上、向后插掌，掌心向南，指尖向下，右臂稍曲成右掠翼掌，眼看右掌（图 4 ）。

5.上马抛捶

图 5

左脚向东方上一步，曲膝，右腿挺直成左子午马。右掌变拳从后向下、向前屈肘向上抛捶（即右撞拳），拳面向上，拳心向面部，与面部同高，左手和钯都不动，眼看右拳（图 5 ）。

6.跪马插掌

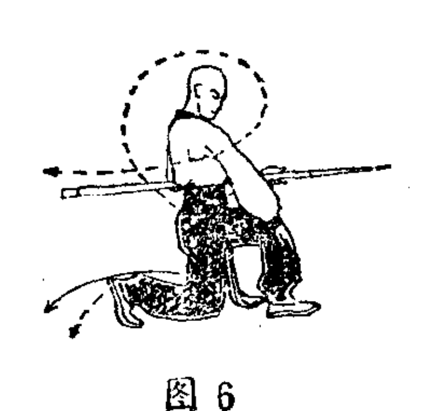


图 6

左脚后（西方）退一步，右脚跟向后（西方）退一步，曲膝，前脚掌着地，脚跟离地，左腿曲膝成左跪马。右拳变掌，直臂向下、向后、向上、向前，用指尖向下插掌，位于左腿内侧，掌心向西方，左手和钯都不动，眼看右掌，右掌直臂挥舞时眼要随手转动（图 6 ）。

7.扭马单拦

图 7

右脚向后(西方)退半步，脚尖外撇，曲膝，左脚向后(西方)退一步，曲膝，前脚掌着地，脚跟离地成右扭马。右掌从下向后、向上、向前、向右(南方)、向后(西方)用掌外沿(小指一侧)横扫掌，掌心向下，指尖向后，眼看右掌(图7)。



图 8①



图 8②

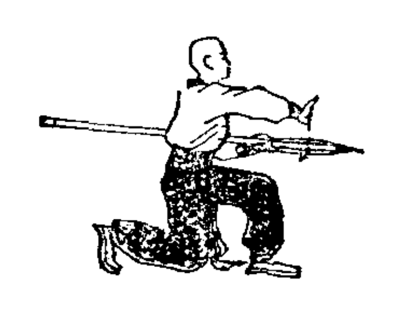
8.抛捶踢腿

右腿支持全身体重，左脚上前一步，曲膝，脚尖点地，脚跟离地，成左吊马(左虚步)。右掌变拳，从后向下、向前(东)、向左(北)、向上、向右(南)、向下、向上抛起，拳面向上，拳心向左(北)〔右拳共转一周半〕，眼看前方(东)图8①。右脚直立，左膝屈曲，左脚尖用力向前弹踢，高与腹平，眼看前方(东)(图8②)。


图9①

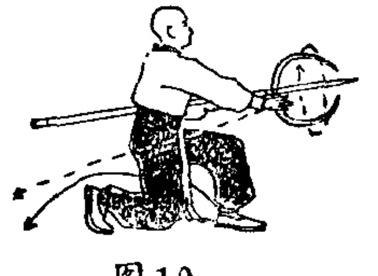
9. 跪马撑掌

左脚落地，右脚向前跳，左脚随之蹬地跳起，身体腾空。右拳变掌，向下、向后、向上抡臂(图9①)。右脚落地，左脚跟随向前(东)落地，曲膝，重心前移，右脚前脚掌着地，脚跟离地，曲膝成左跪马。右掌用掌心向前下方撑出，位于大钯的右边，眼看右掌（图9②）。这一个动作在南派中是一个见礼式。


图9②

10. 拍钯

左手五指稍放开钯把，用掌心托钯把，右掌拍钯角，使钯转二、三周，眼看钯尖（图10)。


图10

11.偷马后刺钯

图11

左脚向后(西)退一步(插步),前脚掌着地,脚跟离地,曲膝,右脚尖外撇,曲膝。右手接钯,虎口向上,握在上把接近金属部分的地方。左手滑把,握下把,使钯尖从前向下经右腿旁向后下方直刺,在后刺钯的过程中,两个钯角要旋转向后下刺,在刺尽后,钯不再转动,两角南北向(这套钯,凡是"刺钯"包括前、后、直刺,两手要松握,钯角要转动,下面在有关的动作中不再重述),眼看钯尖(图11)。

12.上马挑钯



图12

左脚向前(东)上步曲膝,右腿挺直成左子午马,身向左转。右手使钯从后向下、向前、向上挑起,左手抓下把从前向上、向后、向下,左手屈肘在左腰侧,钯尖向前上方,与头部同高,眼看钯尖(图12)。

13.泻马冚钯

左脚向后(西)退一步曲膝，右脚向西南方退步挺膝成左子午马(横裆步)。右手使钯尖向下、向后、向上、向前、向下冚(压钯)，钯尖向前下方，在退步前，右手从正握(虎口向钯尖)松手换握成反握(小指一侧向钯尖)，左手使下把向上、向前、向后、向上，左手贴在左腰侧，眼看钯尖（图13)。

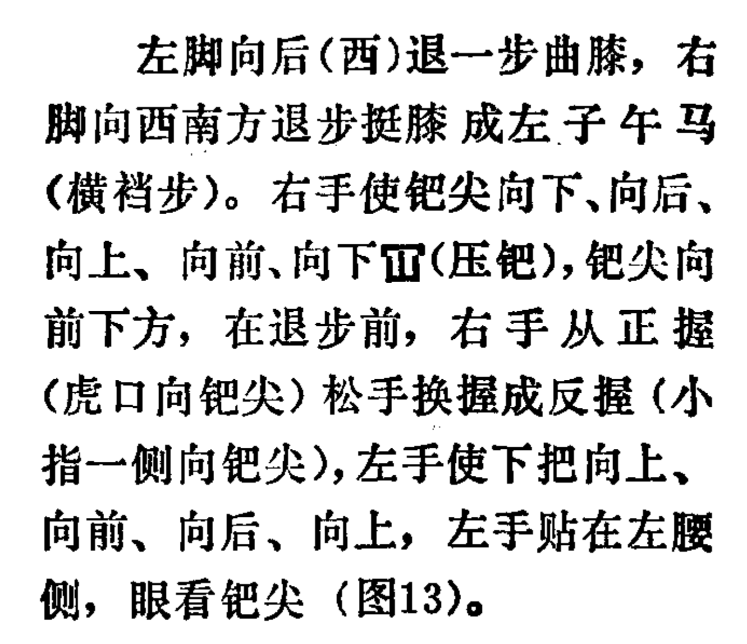


图13

14.吊马后拨钯

左腿支持全身体重，右脚前脚掌着地向左(东北方)扫去。右手握把使钯尖向西南方后拨，左手屈肘在左胸侧，把端向上，两角南北向，眼看钯尖（图14)。



图14

15.后扫脚前拨钯

右脚脚掌贴地向西南方后扫，左腿曲膝成左子午马。右手使钯尖向东北方横拨，两角南北向，眼看钯尖（图15)。



图15

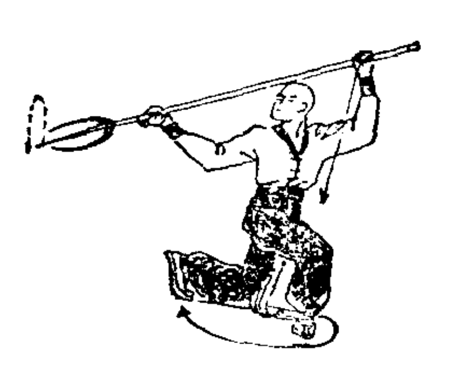


图16

16.扭马遮拦

右脚向前(东)方上步，脚尖外撇，曲膝，左腿曲膝，前脚掌着地，脚跟离地，身向右转，右手使上把从前(东)方向右，向后(西)方屈肘向上托，左手屈肘使下把从后向前、向上举横架在头上，钯尖向后(西)斜下方，两角南北向，眼看钯尖(图16)。



图17

17.扭马㓸钯

左脚绕右脚转一周，落在右脚右方，脚尖外撇，曲膝，右脚前脚掌着地，脚跟离地，曲膝成左扭马。右手使钯尖向下向右(北)、向上、向左(南)、向下㓸，两角南北向，左手下落左腰外侧，钯尖向前斜下方，眼看钯尖（图17)。

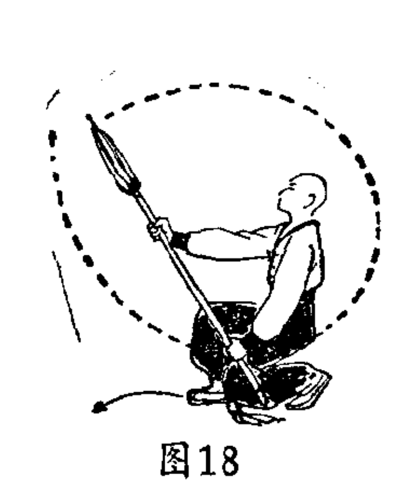


图18

18.跪马锁喉

右脚向前(西)上一步，脚尖里扣，曲膝，左脚跟随上半步屈膝，使大腿贴小腿，前脚掌着地，脚跟离地，成右跪马。右手使钯尖从前斜方向前上方直刺，两角南北向，左手使下把向前下推，把端着地，眼看钯尖（图18)。



图19

19.上马挑钯

上左脚，曲膝，右腿挺直成左子午马。右手使钯尖从上向后(东)、向下、向前(西)、向上挑起，两角南北向，左手使下把向前、向上、向后、向下按贴在左腰侧，眼看钯尖（图19)。

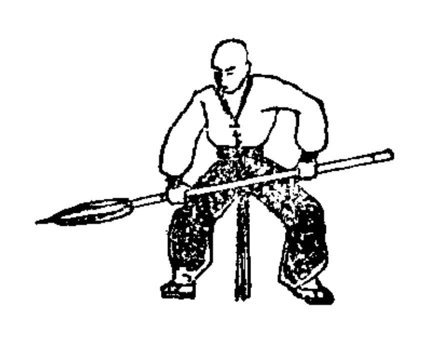


图20

20.退马皿钯

左脚向后(东)方退一步，两腿曲膝成四平马(马步)。右手使正握把转反握把使钯尖向下、向右(北)、向上、向左(南)、向下压，两角南北向，两手微屈肘，钯尖向右(西)，眼看钯尖（图20)。



图21①

21.麒麟马绞钯

右脚上步落在左脚左外侧，曲膝，脚尖外撇，左脚前脚掌着地，脚跟离地，曲膝。右手使钯尖向右(北)、向上绞钯，钯尖向后(西)方，眼看钯尖(图21①)。接着左脚上步绕右脚一周，右脚前脚掌着地，脚跟离地，成麒麟马。右手继续绞钯，使钯尖向前(南)、向下，两个钯角南北向，眼看钯尖(图21②)。

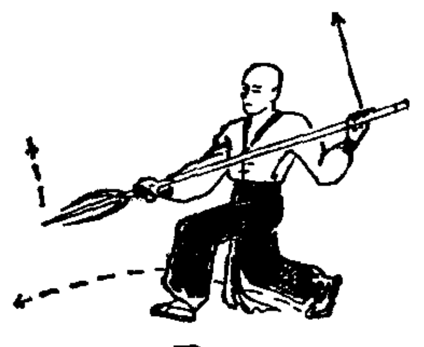
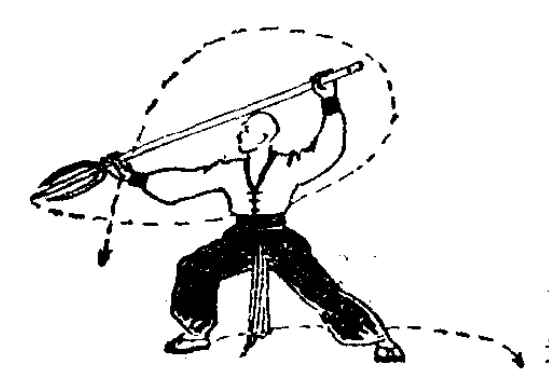


图21②


图22

22.上马遮拦

右脚向前（西）上一步曲膝，左腿挺直，成右子午马，双手握把向上一举，右臂微曲，左臂屈肘，钯尖斜向前下方，眼看钯尖（图22）。


图23

23.泻马㓝钯

右脚向右后（东南）方退一步挺膝，左腿曲膝成左子午马，右手使钯从前向右后、向上、向西北方㓝下，左手使下把从后向左前（西北，向下、向东北方抽起，左手贴在左腰侧，眼看钯尖，两角东北、西南向，钯尖向下（图23）。

24.上马挑钯


图24

右脚向西北方上一步挺膝，左脚跟随向西北方上一步，曲膝成左子午马。右手由反握把转为正握把使钯从前下向上、向后（东南）、向下、向前（西北）、向上挑钯，左手使下把从后向下、向前、向上、向后、向下压，钯尖向西北上方，两角东北、西南向，眼看钯尖（图24）。

25.四平马抽钯


图25

左脚向后（东南）退步，两腿曲膝下蹲成四平马。右手使两个角上下向，向右（东北）方抽去，钯尖斜向上，眼看钯尖（图25）。

26.偷马下刺钯


图26

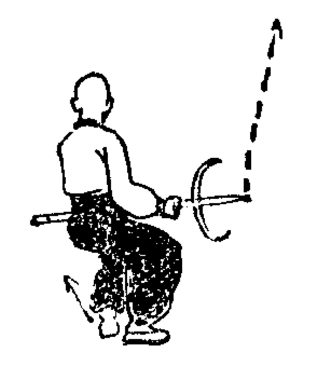
左脚经右脚后插步，前脚掌着地，脚跟离地，左腿曲膝成扭马。右手把钯尖从斜上方向下方刺，左手把下把上抽向斜方推出，两角南北向，眼看钯尖（图26）。

27.四平马抽钯

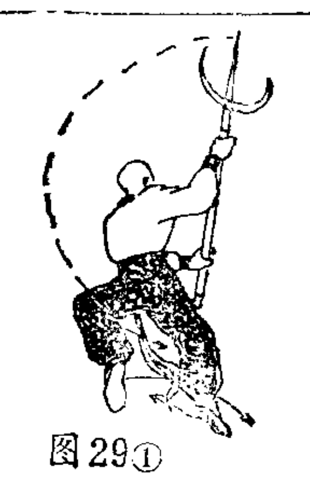

图27

右脚后（东南）退一步，两腿曲膝下蹲成四平马。右手屈肘收回使钯从斜下方向西南、向上、向东北抽去，钯尖斜向上，左手使下把向下压，两角上下向，眼看钯尖（图27）。

28.吊马戳把


图28

右脚经左脚前向后（东南方）退步，身向左转，右脚支持全身体重，左脚尖点地，曲膝成左吊马。左手用把端向前下方（西北）戳去，两角东北、西南向，眼看把端（图28）。


图29①

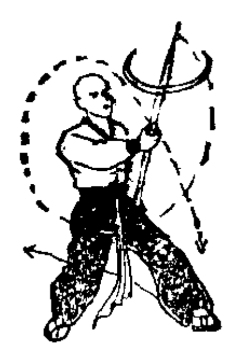
29.跳跃转身舞花

左脚向上，转身跳起图（29①）。右脚继续向上跃起。身向左转，右手使钯尖向上，向前（西北）向下，向后舞花，左手使下把相应从下向后（东南）、向上，眼看钯尖（图29②）。


图29②

30.上马挑钯

左脚先落地，右脚向前（东南上步，左脚跟随上步曲膝，右腿挺直成左子午马。右手使钯尖继续向前（东南）、向上、向后（西北）、向下、向前、向上挑，两角东北、西南向。两手舞花二周，右手屈肘，钯尖斜向上，左手使下把向下，在左腰侧，眼看钯尖（图30）。

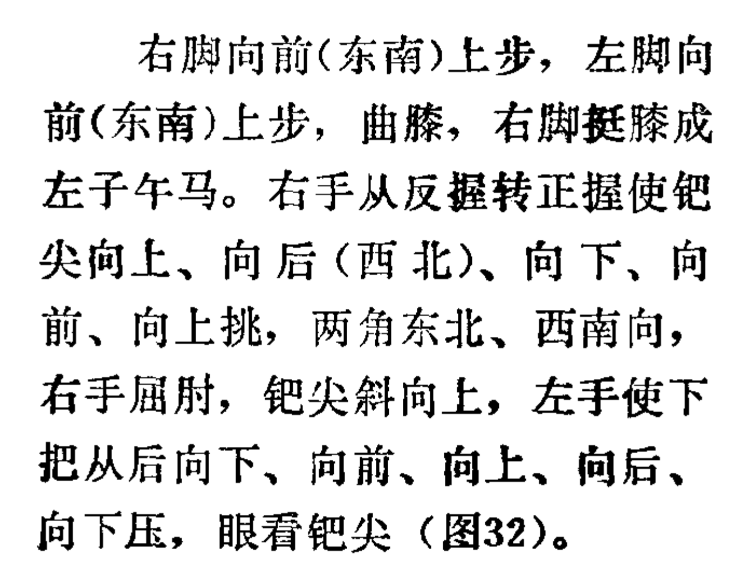

图30

31.泻马㓾钯

左脚向后（西北）退一步，曲膝，右脚跟随后退一步，挺膝，成左子午马。右手使钯尖从上向下、向后（西北）、向上、向前（东南）、向下㓾，钯尖向前斜下方，左手从下向上、向前、向下、向后上抽，眼看钯尖（图31）。


图31

32.上马挑钯



右脚向前（东南）上步，左脚向前（东南）上步，曲膝，右脚挺膝成左子午马。右手从反握转正握使钯尖向上、向后（西北）、向下、向前、向上挑，两角东北、西南向，右手屈肘，钯尖斜向上，左手使下把从后向下、向前、向上、向后、向下压，眼看钯尖（图32）。



图32

33.泻马皿钯

左脚向后（西北）退一步，两腿曲膝，下蹲成四平马。右手正握转为反握使钯尖从上向下、向右（西南）、向上、向下皿，两角西南、东北向，钯尖斜向前下方，眼看钯尖（图33）。



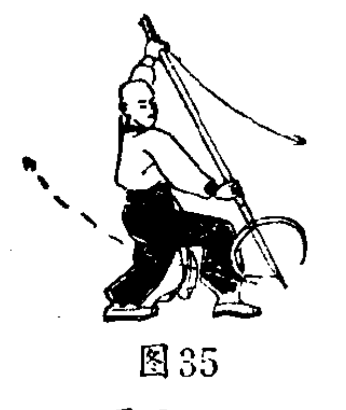
图33

34.扭马绞钯

左脚向前上一步，脚尖外撇，曲膝，右脚前脚掌着地，脚跟离地，曲膝成左扭马。右手使钯尖从下向右、向上、向左、向下绞钯，钯尖斜向下，眼看钯尖（图34）。



图34


图35

35.上马遮拦

右脚向前（东南方）上步，曲膝，左腿挺直，成右子午马。钯尖向下，左右手把钯向前（东南）推出，把端斜向上，眼看钯尖（图35）。


图36①

36.泻马Ⅲ钯

右手使钯尖从下向后（西北）、向上，左手使下把从上向下、向前，眼看钯尖（图36①）。右脚后退挺膝，左腿曲膝，成左子午马。右手使钯尖继续向前（东南）、向下Ⅲ，钯尖向前斜下方，左手使下把向下、向后、向上抽，眼看钯尖（图36②）。


图36②

37.上马挑钯

右脚向前（东南）方上一步，左脚又跟随上前一步，曲膝，右腿挺直成左子午马。右手从反握变正握，使钯从下向上、向后（西北）、向下、向前（东南）、向上挑起，面向东南方，钯尖斜向上，两角东北、西南向，眼看钯尖（图37）。


图37



图38

38.四平抽钯

右脚向东南方上一步，两腿曲膝成四平马。右手把钯用力向南方抽去，两角上下向，钯尖斜向上，眼看钯尖（图38）。

39.偷马下刺钯



图39

左脚经右脚后向东南方插步，曲膝，脚跟离地，前脚掌着地，右脚尖外撇，曲膝成扭马。右手使钯尖顺时针转圈，向前（东南）下方刺出，钯尖向下，左手把下把上提，屈肘，两角东北、西南向，眼看钯尖（图39）。

40.泻马抽钯



图40

左脚向后（西北）退步，两腿曲膝成四平马，身向右转，右手使钯向东、向上、向西抽去，左手使下把向下压，两角上下向，钯尖斜向上（南方），眼看钯尖（图40）。

41. 吊马戳把



图41

右脚向后(西北)退步，身向右转，右脚曲膝，支持全身体重，左脚尖点地，脚跟离地，曲膝成左吊马。钯随身转，双手合力使下把把端向东南斜下方戳去，眼看把端，两角仍向上下（图41)。

42. 跳跃转身舞花



图42①

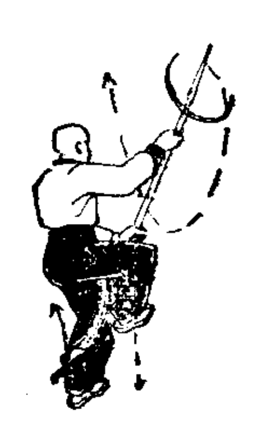


图42②

提左腿向上跃起。右手使钯尖从后（西北）向上、向前(东南)、向下舞花，左手使下把从前向下，向后、向上，双手交叉，右手在上，左手在下，眼看钯尖，两角上下向，右腿向上跃起，全身腾空(图42①)。身向右转，右手使钯尖从下向前（北)、向上、向后(南)，左手使下把从上向后(南)、向下、向前(北)，双手使钯舞花一周半，两角上下向，眼看钯尖（图42②)。

43. 上马挑钯

图43

左脚落地，右脚跟随落地，左脚上前(北)一步，曲膝，右腿挺膝成左子午马。右手使钯尖继续从后向下、向前(北)、向上挑起，左手使下把从前向上、向后、向下压，两角东西向，钯尖斜向上，眼看钯尖（图43)。

44. 泻马冚钯



图44

左脚向后(南)退一步，两腿曲膝，成四平马。身向左转，右手从正握转反握，使钯尖从上向下、向后、向上、向前(北)、向下、两角东西向，左手使下把相应从下向上、向前、向下、向后、向上抽，钯尖向正北斜下方、眼看钯尖（图44)。

45. 麒麟马绞钯



图45①



图45②

右脚向西上一步、脚尖外撤、曲膝，左腿曲膝、前脚掌着地、脚跟离地，右手使钯尖向下、向后(东南)、向上、向北绞花（图45①），左脚经右脚前向东上一步、曲膝、脚尖外撤，右脚曲膝脚跟离地，前脚掌着地，成麒麟马，右手使钯尖继续绞花，向下、向南、向上、向北、钯尖绞二周，两角南北向，眼看钯尖（图45②）。

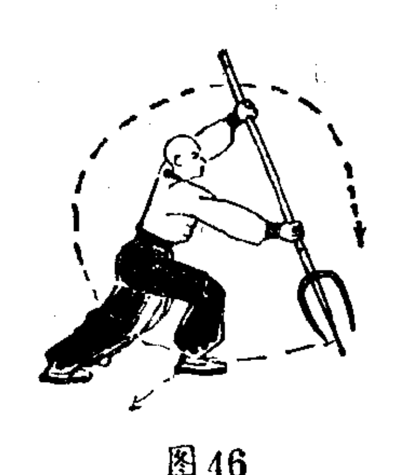


图46

46. 上马遮拦

右脚上前(东)一步曲膝，左腿挺膝成右子午马，两手合力向前推出，使钯尖斜向前下方、把端斜向后上方，两角南北向，眼看钯尖(图46)。



47. 泻马皿钯



图47

右脚向西南方退一步挺膝，左腿曲膝成左子午马、右手使钯尖从下向后、向上、向前(东)、向下　，两角南北向，钯尖斜向前下方，左手使下把从上向前，向下、向后、向上提，眼看钯尖（图47)。

48. 跪马锁喉



图48

右脚向前(东)上一步，曲膝，左脚跟随上步曲膝，前脚掌着地，脚跟离地，下蹲成右跪马。右手从反握转正握，使钯尖从下斜向上刺出、钯尖斜向上，两角南北向。左手使下把下压，把端触地面、眼看钯尖（图48)。

49. 上马挑钯

左脚向前(东)上一步曲膝，右腿挺膝成左子午马，右手使钯尖从前上方向后、向下、向前(东)、向上挑起，钯尖斜向前上方，左手使下把从下向前、向上、向后、向下压，两手配合，两角南北向，眼看钯尖（图49)。

图49

50. 上马单拦

右脚向前(东)上一步，两腿曲膝成四平马，右手使钯尖从前(东)向南、向后、向北、向东平抡一周，当钯尖在身前时(北)，右手使两角转为上下向并屈肘，左手滑把从下把滑到中把，使下把从后向北、向前、向南转入背后，向西转一周，整把钯平摆，钯尖向东，左手在右腰侧、眼看钯尖（图50)。

图50

51. 跳跃上马挑钯

右脚向上提起、身向上跳跃，左脚向上跃起，眼看钯尖(图51①)。右手从后(东)向下、向前(西)、向

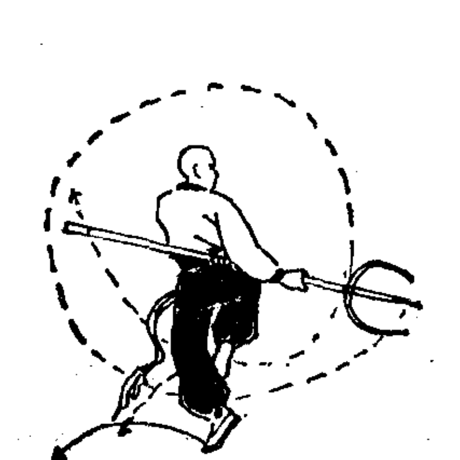
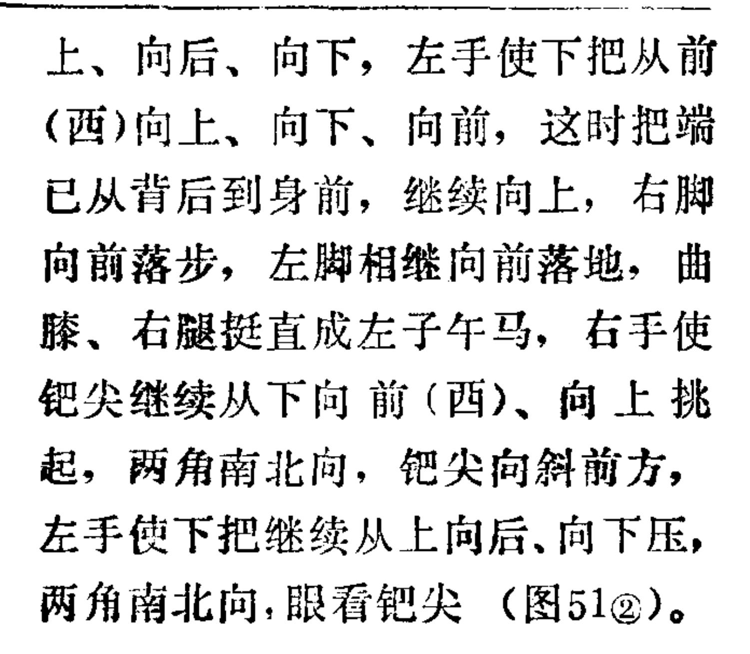


图51①



图51②



上、向后、向下，左手使下把从前(西)向上、向下、向前，这时把端已从背后到身前，继续向上，右脚向前落步，左脚相继向前落地，曲膝、右腿挺直成左子午马，右手使钯尖继续从下向前(西)、向上挑起，两角南北向，钯尖向斜前方，左手使下把继续从上向后、向下压，两角南北向，眼看钯尖（图51②)。

52. 泻马冚钯



图52

左脚向后(东)退一步，右脚跟随退一步，左腿曲膝，右腿挺膝成左子午马，右手使钯尖从上向下、向后(东)、向上、向前(西)、向下叉，两角南北向，左手使下把从后向上、向前、向下、向后、向上提，屈肘，钯尖向前方斜下，眼看钯尖（图52)。

53. 跪马挑把

右脚向西上一步，左脚跟随上半步、曲膝，前脚掌着地，脚跟离地，右腿曲膝成右跪马，左手滑把，从握下把滑至中把，使下把从后向下、向前、向上挑上，与头部同高，右手使钯尖从下向上、向后、向下压、两角上下向，眼看把端（图53）。

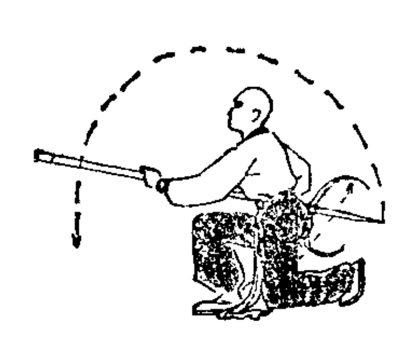


图53

54. 泻步卬钯

右脚向后（东北）退一步，挺右膝、左腿曲膝成左子午马，右手使钯尖从后向上、向前（西）、向下叉下，钯尖向前斜下方，左手使下把从上向下、向后、向上提，屈肘，两角南北向，眼看钯尖（图54）。



图54

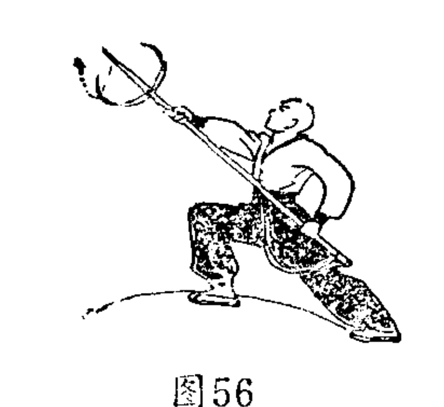
55. 上马挑钯

右脚向前（西）上一步，左脚跟随上一步，曲膝，右腿挺膝成左子午马，右手从反握转为正握使钯尖从前下方向上、向后、向下、向左前（西南）方挑起，钯尖向西南斜上方，右手屈肘，左手相应使下把从后向下、向前、向上、向左后侧（东北）方下压，左手在左大腿旁，眼看钯尖，两角东南、西北向（图55）。



图55

56. 上马拍钯


图56

右脚向西北方上一步曲膝，左腿挺膝成右子午马，身向右转，右手握上把转腕使两角东北，西南向、向西北方拍去，钯尖向右前（西北）斜上方、眼看钯尖（图56）。

57. 上马抛钯


图57

左脚向西上一步，曲膝，右腿挺直成左子午马，右手使钯尖从右前斜上方向下、向左（南）、向上抛、使钯尖画一个小圆圈，右手屈肘、钯尖向前（西）斜上方，两角南北向，眼看尖钯（图57）。

58. 四平马单拦

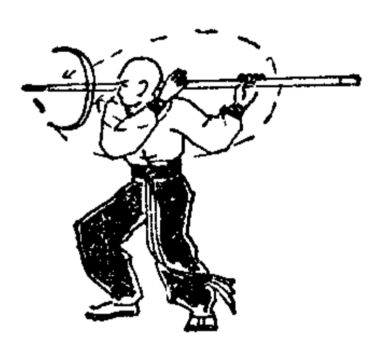
右脚向北上一步，两腿曲膝，蹲下成四平马（两腿的左右侧是南北两方。从图58至图60都是一样。为了使读者看清楚，所以两脚两侧稍向东南、西北方），右手使钯尖从前向右（北）、向后、向左（南）、向前、向右平抢一周四分一，当钯在平抢到身前时，右手使两角从南北向转为上下向，右手屈肘，左手滑把移到中把在右腰侧。钯尖向正北方，眼看钯尖（图58）。


图58


图59①

59. 颈花

右手使钯尖从右(北)向前、向左(南)扫，左手使下把从背向右、向前，两角上下向，钯尖向东南肩，眼看钯尖(图59①)。钯继续转动。右手把上把放在左肩上（图59②)。然后松手，左手继续使下把向左(南)、向东推，松手，这时钯的上把已从左肩经过颈(脖子)后边，钯尖已在右肩前，右手接钯的上把，眼看钯尖（图59③)，这时钯在颈上转一周，颈花要转二周，从第一周后右手接钯使钯尖继续向左(南)转、左手跟随接钯并使钯放在左肩后推下把（图59④)。右手、左手相继松手，让钯在颈后转向右肩前方时右手才接上把，眼看钯尖(图59⑤)。注:要平圆转动转二周。


图59②

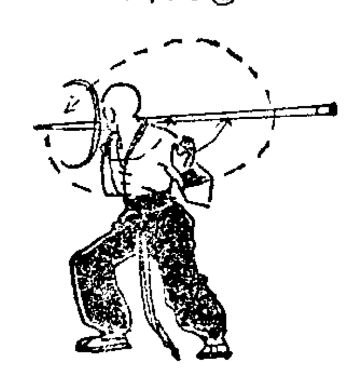

图59③


图59④

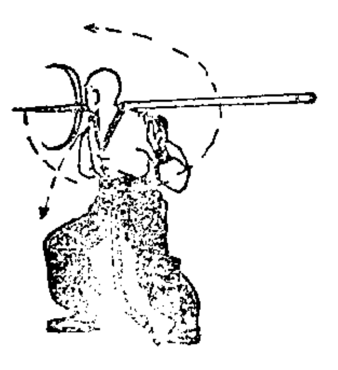
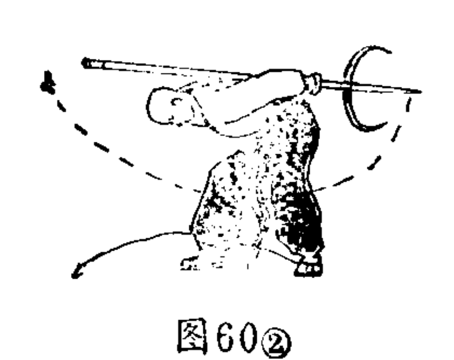
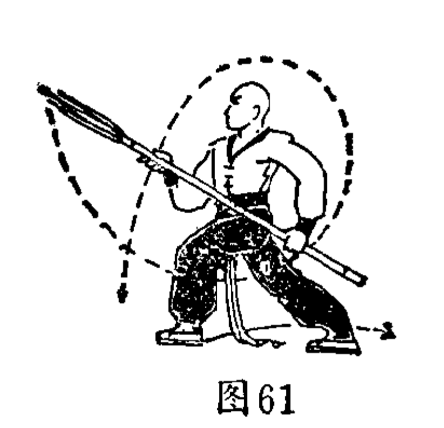

图59⑤


图60①


图60②

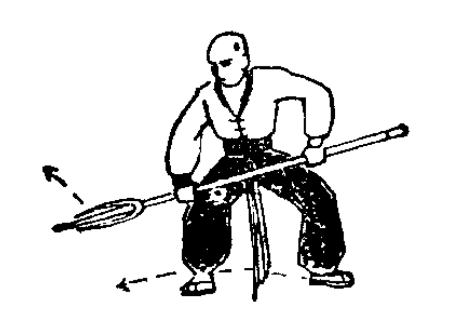

图61

60. 背花

右手接上把后转腕，使钯继续转，这时钯尖向东，右手交左手接上把转腕使钯不停转动，并往上举，右手交把后松手，眼看上把（图60①）。左手使钯平转一周后松手，掌心向上使钯在掌心继续转一周后左手握紧并转腕使钯继续转，上身前俯，左手使钯在背上平转一周，左手手背贴背部，右手反手向背上接把，左手松手眼往下看（图60②）。右手接把后使钯继续旋转，在身前上方左手接把右手松手，图60①图60②重做一次，先后共做三次，颈花，背花次数不限。

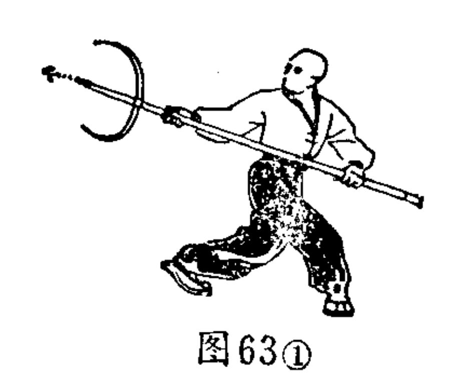
61. 上挑钯

右手在背后接把成正握，从后向下、向前(西)、向上挑，向上挺胸，在右手接把后、左脚向前(西)上一步，曲膝，右腿挺膝成左子午马，左手在背后交把给右手后松手再从身前经过在右腰侧握下把，使下把向前、向上、向后、向下压，在左腰侧，两角南北向、钯尖向前上方，眼看钯尖（图61）。

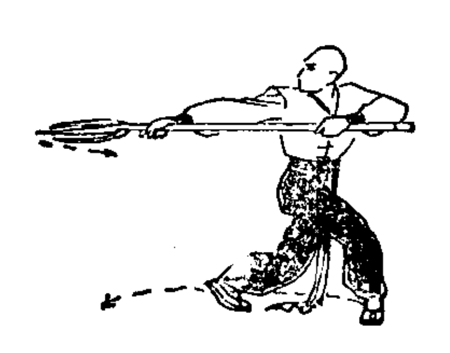

图62

62. 泻马皿钯

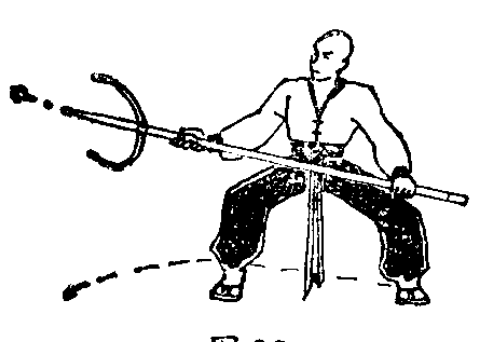
左脚向后（东）退一步，两腿曲膝成四平马，右手从正握转为反握使钯尖从上向下、向后（东）、向上、向前（西）、向下钯，两角南北向，左手使下把从后向上、向前、向下、向后、向上提，钯尖斜向前方，眼看钯尖（图62）。


图63①

63. 偷马刺钯


图63②

左脚经右脚后向西插步，前脚掌着地，脚跟离地，曲膝，右腿曲膝，成右扭马，右手从反握转正握，屈肘，把钯上提，两角上下向，眼看钯尖（图63①）。双手合力把钯向西方平刺，右臂直而左臂屈肘，眼看钯尖，两角右刺的过程时作顺时方针向转，平刺定式后两角南、北向（图63②）。两手往东合力收回在腹前，右脚向西上一步，两腿曲膝成马步，收钯时使钯转动着收回，两角上下向，眼看钯尖（图63③）。左脚经右脚后方，向西插


图63③

步，前脚掌着地，脚跟离地，曲膝，右腿曲膝成右扭马，双手合力把钯向西方平刺，右臂直而左臂屈肘，眼看钯尖，两角在刺的过程时作顺时针方向转动，平刺定式后两角南北向(图63④)。

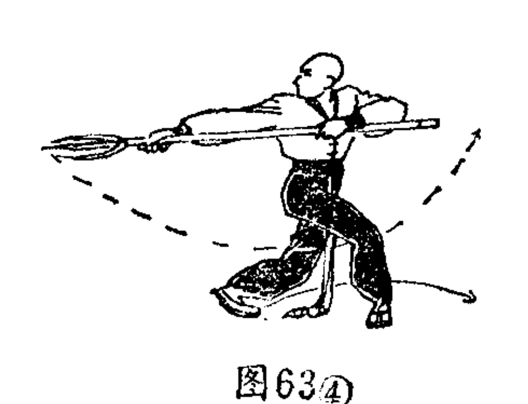


图63④

64. 上马挑钯

左脚向东上一步，曲膝，右腿挺直，成左子午马，右手使钯尖从后向下、向前(东)、向上挑，左手使下把从前向上、向后、向下压在左腰侧，钯尖向前上方，眼看钯尖(图64)。



图64

65. 跳跃上马挑钯

右脚向前(东)提起上跳，右手使钯尖从前向上，向后(西)，左手使下把从后向前、向上，左脚向上跃，这时全身腾空，眼看钯尖(图65①)。右脚落下，左脚在右脚前落步，曲膝，右腿挺直成左子午马，右手使钯尖继续从后向下、向前(东)、向上挑，左手使下把从前

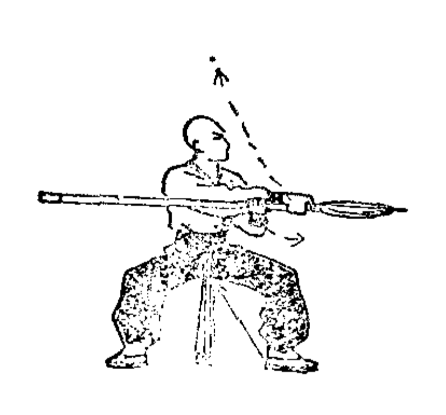


图65①


图65②

向下，向后、向上提，左手在左腰侧，钯尖向前上方，两角南北向，眼看钯角（图65②)。

66. 四平马压钯


图66

右脚尖外撇，曲膝，身向右转成四平马，右手使钯尖从前向南、向西、向北、向东，左手使下把从后向北、向东、向南、向西，整个钯在头顶上平抡一周后向下压，停于胸前，两手屈肘，左手在下，右手在上，钯平放，钯尖向左，两角南北向，眼看钯尖(图66)。

67. 提膝举钯


图67

右腿直立，支持全身体重，提左腿成金鸡独立，脚尖内扣。左手松把后握拳，屈肘立拳前冲，右手把钯上举过头部，钯尖向前斜下方，把端向斜后上方，两角上下向，眼向东平视(图67)。


图68

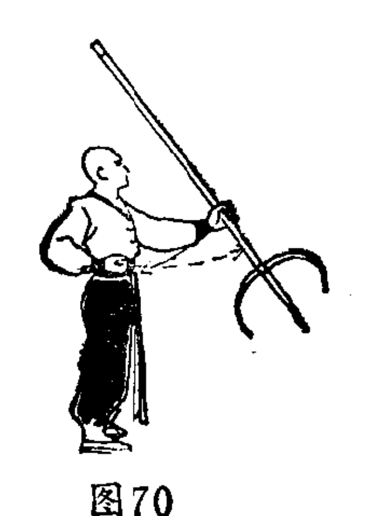
68. 落马插扒

左脚向前(东)落步曲膝，右腿挺直成左子午马，右手把钯从头上方向前斜下方直插，两角上下向，右臂微曲，左拳变掌成侧立掌在右臂肘弯内侧，掌心向外，眼看钯尖(图68)。


图69

69. 吊马撑掌

左脚向后(西)退一步，右脚又向后退一步，曲膝，脚尖外撇，支持全身体重。左脚尖点地，脚跟离地成左吊马。右手交左手接把，左手反握上把，右手成掌从前向下、向后、向上，用掌心向前横掌（指尖向北)撑出(图69)。


图70

70. 退马抱拳

左脚向后(西)退一步，右脚又退一步向左脚并拢立正，右掌握拳，右臂屈肘，在身前右拳从前向后、向上、向前挂落，收回右腰部，眼看前(东)方(图70)，


图71①


图71②

71. 转身接钯

左手交右手正握接钯后松手握拳垂肘在左腰侧，这时钯尖斜向上，眼看右手（图71①）。身向右转，右手把钯从后经身前过，把端在右脚外侧触地，钯尖向上，两角南北向，右臂屈肘，眼向南方平视，挺胸塌腰（图71②）。

（陈晓武、江志琛 整理
李志中 插图）

第四章　功夫简介

自古以来，少林寺所传功夫极多，五花八门，有“七十二艺”之说。这些功夫，按性质分，大致可分为内功、外功、硬功、轻功、气功等。所谓内功以练精、气、神为主，功成后整体内壮。所谓外功、硬功，多指锻炼躯体某一局部的猛力，轻功专练纵跳和超距，气功包括练气和养气。

从历史的观点来看，许多功夫由于当时特定的历史条件，得到迅速发展、推广，成为人们防身自卫或克敌制胜的本领，也有些成为表演场上引人惊奇的绝招。当今许多功夫仍流传深远，人们珍惜古代的文化遗产，取其精华，弃其糟粕，选择性的学习，成为武术爱好者锻炼意志，强身健体的有效手段和提高武术技能的基本功。

“功夫”是少林武功的重要组成部分，下面简单介绍一部分功夫，供读者参考。

1、梅花桩功

梅花桩是少林门中一项重要的基本功，着重练跳跃，以练就身体轻灵、步法敏捷和眼力而著称。初练之时，不必上桩，可在地上用石灰画梅花形若干朵，每朵距离二尺至三尺不等，每朵五个圆圈作花瓣，布定梅花之后，在每朵梅花中指定一瓣为虚桩，另用暗号记明。练者立中间一朵为实桩

上，立时止一足，而着力于足尖，作独立朝岗之势，心中自定跳跃之程序，如左三右四，前二后五，依次跳去，左右足不拘。最好叫一人在旁喝叫，依其所喝桩次走去，如其人喊右第二朵第一桩时，练者则跳至右侧第二朵居中一桩，余此类推。但每一朵上的虚桩，须避免跳上，跳桩之时，脚尖务必踏于圆圈之正中，不可偏离，以免功夫不到上桩以后，身体摇晃而跌下。在初练之时，宜先于一朵花的四个实桩上来回反复练习，继则在两朵八个实桩上行走，照此逐渐增加，练至在平地石灰所画的梅花形中能来来回回，则可正式上桩。

正式练功的梅花桩，用坚木棒五根，各长七尺，埋入地下三尺。桩头直径二寸，平头，外用铁箍加固。每桩相距二尺，中桩立于四桩中央，呈梅花形。先于桩上站马步，初用足心，继用足跟，最后用足尖，练习百日之后在各桩上随意跳跃，最后可在桩上练习拳术套路。

2、沙包功

沙包功也是学练武功的基本功之一。此功练肩、肘、腕、胯、膝的实力，兼练手、眼、身、腰步。它以结实的帆布制成口袋，内装细沙三十斤，共四个，作四方木架悬之，沙袋高与胸齐。练功者站于中心，用掌向前后左右沙袋拍击，忌用拳。当沙袋被拍出荡回之时，宜左右闪避，以练身法，然后再用掌拍击。此功用掌为主，练至纯熟时，或掌或膝，前掌后腿，以及肩肘腕胯，随意练习，早晚两次，坚持不懈。沙包内的盛沙逐渐增加，练功者的功力也就与日俱增。

3、轻功

轻功虽不象小说里说的"飞檐走壁"之玄，但确实存在，在少林七十二艺中就有窜纵术、轻身术、跳跃法、一线穿等名目。它与跳高、跳远不同，毋需奔跑鼓势，只需两足一蹬，即可起高和跃远，其身法轻灵、步履轻健，落地稳妥。

练轻功异常艰苦，自始至终学成至少需十年左右。练轻功必备的设施很多，诸如木桩、弓房、铅瓦、跳台等不下十余种。木桩练法如上所提梅花桩，跳台练法以砖砌成长方形的台身，宽三尺，长五尺，又以等大木板制成台面，板下四周有尺许长的边，刚好套在砖台之上，使练功者跳上时不致动摇。跳台初高三尺，逐渐增高。台前可掘沙潭作起跳点，其用意与沙坑底部铺沙相同，在于减轻足下能借之劲。带铅法易致铅中毒，所用之铅必须先经过特殊处理。

4、上缶功

上缶功为专练上肢悬劲和两手抓劲的少林嫡传功夫。其练法是：备一个具有双耳的酒坛，用短绳系牢两耳，坚木棒一根，长七寸五分，直径一寸五分，正中穿一对小孔，另用一绳穿之，绳长约为身高的三分之二，其下端与联系坛耳的短绳系牢。坛中盛铁沙两、三斤，连坛重十斤。练功者站马步，手握棒的两端，把坛悬起，身腰正直，两手与肩平，肘垂胸前。两手将木棒缓缓向内翻转，绳缠棒上，坛渐上升，至胸前时，稍停片刻，两手再缓缓向外翻转，坛降至原位，

如此每日早晚各练三五十次。每三月向坛中加铁沙三两，不可贪多。照此循序不辍练去，至加铁沙到连坛三十斤时，即告功成。

5、卧虎功

卧虎功为硬功外壮，属阳刚之劲，又名睡功，复名猫功，为练习手指及足趾二部之力。练时先将身伏卧于地，然后两手掌按于齐肩之地上，两足伸直，两足尖直支种地，用身向前探，乘势上升，至离地约一尺时，臀部向后挫，全身随之后退，至离地三寸时，再行先探，循环行之，力尽而止，自始至终，全身除手掌与足趾之外，其余各部，完全凌空，不宜贴地，初时行二三度之后，即觉力疲气涌，与今日军队所习之体操中伏地挺身略同，习之既久，次数可以逐渐增加，一年之后，则完全不觉其苦，则易掌为拳，柱地而行之，越若干时则更进一步，易拳以三指代之，中食三指居前，拇指居后，略成鼠爪形，再如法练之，更越若干时，则单用一足之趾拄地，其另一足，则叠于其上，两足交换行之，然后在背上缚以巨石，如法练之，石增至百斤时，则大功告成。

6、排打功

排打功开始时用寸厚之砖，长约七八寸，手握两端，排击身体之四肢、胸胁、腹、头顶部，背部则用单手握砖排击。用力须匀，由轻到重，砖由薄到厚。“声、气、劲”为练

此功的秘诀：砖落身体之际，全神贯注于受击之部，并高声唱念数字，借扬声以贯气提劲，务使声到、气到、劲到，三者同时并行。

7、铁扫帚

铁扫帚其练法简单，埋木桩于地，以扫堂腿法频频扫踢，用力渐次加重，三年坚持不懈练习，可以功成。

8、龙爪功

龙爪功为练习擒拿所需指力的重要功夫，其又称擒拿手。为软硬相兼之功，刚柔并济之劲，阴阳相合之力。其练习之法：用一小口缸坛，重约十斤，用大中食三指抓住缸口，向上提之，初颇滑泽，不易应手上提，迨数月之后，即可随意升降。然后每练七日，加蚕粪一碗渐增至坛满为止，再易蚕粪以铁砂，更进易铁砂以铁块，循次增至五十斤，亦能提悬自如达半小时许，即已成功。然后弃罐而凭空习之，每晨伸张五指向日光作拉抓之状，能气随意注，力随指行，龙爪功软功阴柔之劲成，至此则全功成就。

9、鹰爪功

鹰爪功专在增强实力，畅通劲路，练时两臂平展，如鹰张翼。其练法是：练功者正立，两肩向左右齐肩平伸，手掌朝下，十指伸直。注意肩部不可耸起，肘部不可下垂，保持上肢平直；绝虑调息，呼吸自然，默计数字，渐次增加。初

练时必觉两臂酸麻，可稍事休息后再练。此功增长上肢实力，可以使得劲路直达指端。

10、铁珠袋

铁珠袋是锻炼两臂甩劲的功夫，须双人对练，用结实的帆布制成口袋，内贮小铁珠或铁沙。两人对立，将珠袋相互抛接，须双手并练。珠袋开始时重五斤，每三月增加三斤，两人的距离亦可逐渐拉长，抛接手法亦可灵活变化，正反上下，随心所欲。当珠袋增至五十斤重而能抛接自如时，则两臂的实力就很可观了。

11、石柱功

练武站马步稳固极为重要，石柱功即从站马步入手，练功者早晚两次站马步，系低马步形式，大腿面呈水平位，头颈、身腰挺直，两手置膝上。渐次增长时间，练至能坚持半小时许而不喘不汗，即可进而练站桩。竖木桩两根于地，练功者即于木桩上站马步，练至如平地一样持久时，再在两大腿上加青石块，石旁有耳，可以着手。石块自二十斤开始，每三月加十斤，至能承二百斤重石块，站桩半小时许时，大功告成。此时两腿实力极大，站立时如石柱一样，不易被人撼动。

12、陆地飞行法

陆地飞行法即飞行功。先练平地奔跑，愈速愈妙，渐增

至跑百里。更于两小腿绑铅(另制过的)或沙袋，从每腿半斤开始，如法练跑，以后每月每腿加重一两(旧制)，各加至四斤为度，并须舍平地而跑山。当带铅足量能于悬崖峭壁飞跑如平地，即可除去铅瓦或沙袋，此时奔跑之速与远，出人意料。

13. 轻身术

轻身术，为软功内壮，轻身术功夫，最不易学，其练法与窜纵术、飞行功、一线穿略同。初练时置七石巨缸，满盛以水，习技者即于缸沿行走，即技击家所谓跑缸边，背负布袋，内储铁沙，或铅沙数斤，亦须以猪血浸之，如是半月或二十一天，将缸中之水，取去一大瓢(葫芦)而身上之铅或沙，则增加一小块，或数两，依前法练习之，更一月或二十一天，去水而加铅或沙，至缸中水尽，铅或沙五斤为度，已能于空缸之沿，周围行走时，复易缸为大簸箩，其中满盛铁沙，在簸箩之沿，如法练习之，亦将铁沙逐渐取少，至剩空簸箩，而人能行走其上为度，然而还未功成，要进一步深化练习，可铺细砂成甬道，厚至尺许，上面用薄桑纸覆盖，人行其上，按日取去一纸，初时固然会留下足印，然而不断练习，足印渐无，这时轻身术方告练成。

14. 直膝跳高·

这是一种简便无害的轻功练法。先挖一池塘，其中铺满芦席，比地平面低数寸。练功者直立塘边，两手下垂，用足

尖着力，向上弹跳到平地。注意：必须直膝。如此每日早晚各跳数十次，渐次抽去芦席，增加高度。直膝跳一寸，屈膝即跳一尺，故有"一寸管一尺，一尺管一丈"之称。

15. 铁布衫功.

铁布衫硬功属自卫功夫，如兼习内壮童子功，则称金钟罩，能成功不容易。铁布衫练习之法，先用软布，环束胸背间，缠绕数匝，然后用手着力搓摩，又时将肘臂屈伸，使胸部作翕之状。夜间宜用坚硬之木板为榻，使骨骼时与坚硬之物体相接触，日久渐至坚实，初习颇苦之，习之既久，筋肉骨骼坚韧矣，然后立铁杠于庭前，下作浅坑，铺尺许细沙，每日晨昏，就铁杠练习种种姿式，于下杠之时，则以上身各部，如肩背胸腹臀等部，故向沙中跌扑，使身上各部，与沙接触二次为度，如是行之三年，将缠绕之软布除之，以木锤捶击之，渐渐易以铁锤捶击之，并运气凝神敛力以佐之，更三年，则上身各部绵软如棉，铁布衫功练成。

16. 纸墩功、

将厚纸平叠、粘合成三四寸厚、七八寸见方的纸墩，置于桌沿。练功者以拳、掌、指、臂、肘击打纸墩，用力逐渐加重。纸墩须及时更新。击掌时四指伸直并紧，拇指屈贴虎口部，以掌侧劈击或掌心拍击。用拳时拳面、拳背兼练。均可助以臂力。击肘时举臂曲肘，以肘下击。左右肢交替锻炼，站弓步练功。练指时则正立桌侧，包括跪指插（五指屈第一

二节作弹子拳状，以四指指背插击）、立指插（四指伸下直插）、画眉手插（五指参差密并下插）。如此早晚勤练，三年功成。

17. 推山掌

专练手腕发劲，极切技击实用。以坚木制成长桌形之架，高与胸齐，四足深埋土中，架上固定两横木，各长四丈，间距一尺半，外包光滑之铁皮，上置八十斤重青石一块。练功者弓步站立架前，以双掌平按石面，运劲推之。不可上身前俯加以助力。石块应手在架上溜出一丈远时，在原石之后再加一石，以三十斤为递加率，至全重四百斤为度。此为初步功夫——按推之劲。第二步为猝劲，即突然发劲。以手指抵石面，手掌提起，然后掌根突然下压，猛推石块向练功者的侧面，此时手指上翘，纯用腕部和掌根之劲，仍从八十斤石块开始递加至四百斤。最后练暗劲，即按上法对第一石发劲，使其余石块跃出而所抵之石屹然不动，才算大功告成。

18. 合盘掌

练双手绞搓之劲。以方形竹筷三十根集为一束，两端用弦线缚紧，使不松动。亦可先扎好一束，再将筷子增插其中而使之紧密。两手分握筷束两端，使劲内外绞旋之，并两掌相对挟持筷束中部使劲来回搓之。勤练一二年，功效即见：每绞筷即扭曲，每搓筷即移动。乃易竹筷为铁筷同法练之，

至铁筷被搓细并展长，功即告成。

19. 螳螂爪·

专练掌侧劈打之劲，如螳斧之砍物，故名。叠砖数十块，上铺桑皮纸厚三寸。人立砖侧，上臂贴胁，前臂伸直与地面平行，手离纸面约三寸，五指并拢，竖掌向上，然后运腕力将侧掌向纸面砍下，如此一扬一砍，渐增至早晚各五百度。纯用腕掌之力，前臂不应有大幅度的摆动。约一年后，一掌可使纸下之砖碎去数块，练至应手使一叠砖全碎；即将纸加厚三寸，抽去砖一二块，依法勤练，纸渐增厚，砖渐减薄，至纸厚二尺余，下剩一块砖，亦能应手砍碎，即初步功成，进而练活劲。竖瓦一块于地上，以掌砍之，初则瓦倒而不碎，继则瓦碎数片而倒，终则应手劈去一角而瓦不倒。乃换以砖，砖自薄而厚，最终以石代砖，至应手劈削青石，全功告成。练功初步用纸衬垫，其作用有二，一不易伤手，二有刚柔相济之妙，故练成之后其劲亦刚亦柔，最为得用。

20. 竹叶手·

又称铁沙掌。用粗帆布制成二尺见方的口袋，中贮铁沙，杂以尖锐铁片，初重三十斤，悬于梁上，高与胸齐。练功者站马步，用单掌(凡习用右手者，宜用左手)掌心拍击，使沙袋渐宕渐远，在宕回之际，举掌从旁搓擦，使之旋转，如此反复拍打、搓擦。至应手将沙袋拍出二丈以外、随意使之旋转之时，即将铁沙加重二十斤，以此为递加率，加至一百三十斤，即告成功。初练百日，须以药水浸洗手掌，以保

护肌肤，方见后。

21. 拈花功、

专练指头捻劲，大中食三指第一节相扣，指面紧贴，运劲作360度旋转，内旋外旋各百数十度，随时随地可练。一年后，于指间嵌住大而且圆的黄豆三颗，如法练功，豆须不时更新，练至应手捻碎，乃更以黄石、青石块。功之深者，一捻之下，可使最坚之石卵立即粉碎。练功手势如同摘花，故名拈花功。

22. 锁指功

大中食三指指面相扣，虎口成圆形，用劲紧扣，力乏稍息再练，早晚行之。一年后手指间夹木板，自薄而厚，均以洞穿为度，更易以铁板、钢板，同法扣之，能扣陷钢板即告成功。相传少林寺某僧练书法，悬腕作书，为求笔力沉着，于笔管中灌以铅，日临千字，历二十年，书既成名，而指劲亦臻绝顶，此即锁指功于无意中发明之经过。

23. 石荸荠功

又名提斤斤。专练三指扣捏之劲，与龙爪功相仿，但着力点侧重于指面，最利于卸骨法之实施。以麻石凿成圆椎体，上削下广，略如荸荠形，初重三十斤，以大中食三指指面捏住上端，指尖朝下，椎顶近中食指末节，不可抵住掌心，用劲上提，约半至一年后即可应手提起，更须绕场行

走，至数十周而不觉其累，乃更换较重之椎体练功；以三斤为递加率，不可贪多求快。加至六十斤重而提行自如时，则三指之捏劲可洞铁板。

24. 点石功

专练食中二指点刺之劲，以中指为主，适于点穴法之实施。练法甚简，伸食中二指、余指相握为剑诀，向坚硬之木石频频点刺即可。为测行功进度，可用粘土渗合适量胶水捣烂，制成条石形一长块，上画成排圆圈（圈宜小，以兼练眼力），先点第一圈，数月而土陷，继点第二圈、第三圈……随着功夫的进步，点土使陷所须的时日逐渐缩短，终则应指而土陷。更易以坚木、厚石按同法练之，功到自成。

25. 金针指

专练一指之功，又称金刚指。面墙而立，以两食指端抵壁，身向后退，上身重量压向指端，初必不耐，久则习惯，且能耐久。乃更进一步，以两指及足尖拄地，直身俯卧，臂伸直，继而腰部弓起，上身前俯，两臂屈肘，全身离地三四寸，更撑臂伸直，是为一度，状如饿虎扑羊，又称铁牛耕地，如此反复卧下撑起，进而以一足拄地，另足搁置拄地之足上练功，更可于背部压重物如石块之类如法练功。昔年少林寺一贯禅师即精于此功，一指之力，可透重壁。

26. 铁臂功

运劲于前臂，以前后两面交替撞击木柱或树木，默计度

数，只增勿减，早晚勤习，三年功成。功之深者，挥臂可断石柱。必须注意，撞击之力应由轻开始，逐渐加重，并可用药水浸洗以辅助练功。

27. 分水功

密植粗竹一排计十根如墙状，上下端以绳索系紧。练功者以两手插入中间竹缝，更以前臂伸入，运臂力使竹向两侧分开，其罅隙自窦状以至于洞开而能容人通过，竹具韧性，分之则开，收之即闭。再在两侧增植一竹，同法练之，至植竹三十根而能开合自如，功即告成。

28. 鞭劲

专练两小臂下压之劲。初练上杠，即两前臂压于杠上，使全身凌空缓缓上升。木杠之制作，一如单杠。如无木杠，于高桌上行之亦可。晨夕各练百度。一年后练压竹。以坚木为架，如方桌形，四足埋土中筑实，左右各以粗竹一根，紧缚架上，更以毛竹四五根横铺其上，如桌面状。练功者站马步以两臂用力压之，力乏稍息再练。早晚操练。当每运劲能将竹压下六七寸时，即于原竹之下再加一层毛竹，如法操练并递加，能将十余层毛竹随意下压六七寸到一尺许时，功即告成。此时双臂运劲，有如挥动一对钢鞭，故名鞭劲。

29. 玉带功

择粗大之树，早晚站马步用双臂合抱之，使劲向上提拔

并来回摇撼，每练力乏而止。练至应手能使枝叶摇撼，乃更换一个四五百斤重的石鼓如法抱持，至能历时半小时许且持之行走自如时，功告大成。

30. 千斤闸

专练两臂托劲，兼增长下盘及全身实力。体力充实者练此功较为相宜。最初，练功者站马步，两臂上举过顶，掌心朝天，指尖相对，仿佛力托千钧。三月后托石担，自三十斤始，练至上托半小时不喘不汗，即逐渐加重，至二百斤为度。乃舍担而托闸。立二巨石为柱，柱之相对处，凿有极深之槽。另备长度相当之石板若干块，自三十至二百斤不等。先用二百斤石板放槽内，用铁索绕住悬于柱顶横梁上，石下端约及人之胸高。练功者蹲身其下，如前法马步托举。经若干时后，更于原石上方加一最轻之石，然后逐渐易以较重之石，至能托举五百斤以上即告功成。

31. 鹰翼功

专练臂肘挑劲的功夫。于梁上用长绳平列悬二沙囊，练功者站马步，曲肘握拳齐肩平举，拳面在胸前相对，以两肘分别承受二沙囊之重量，练臂肘托劲，力乏稍息再练，早晚各三十度。沙囊盛沙(不必铁沙)自十斤始，月增二斤，练至一年，达三十四斤。更练挑劲，即用两肘节上挑，使沙囊向上飞掷。自二十斤始，能挑掷二尺开外，即加重五斤，至每囊重五十斤而挑掷自如即成。

32、流星桩

埋粗竹一根于地筑实，外面密缠麻绳一层。练功者站立桩侧，以头、拳、掌、肩、肘、腕、臂、腿、膝、胯等撞之，击之，拍之，削之，切之，勾之，拔之，蹦之，挤之。勤练三年，全身实力过人。此法为少林入门基本功之一，练功要诀在于用力由轻而重。

33、翻腾术

练臂部实力及身手灵活性的功夫。从盘单扛入手。先练引伸，即双手握杠，运用臂力引体上伸，至双臂撑直，杠齐下腹部，如此反复锻炼。更练“风车”，即两足离地，运臂力使全身前后绕杠作360度旋翻。盘杠纯熟后练皮条。竖坚木为架，高三丈，长二丈，上架横木，横木底部每二尺钉一铁环，环上系以坚韧之皮条，下垂近地面。两手各执一条，交替上抓，引体上伸。继而练旁行，即手握第一二条，升至半空，撤一手翻身抓第三条，如此相继翻身，旁行至末条。再在皮条上练风车，由于皮条柔韧，不易着力，且两臂须随绳拗折，故比盘杠为难；而翻腾愈慢则愈难，也愈见功。风车纯熟后练脱手跃，即两手用力一撑，全身向上一跃，再出手抢握皮条，如此节节上升至顶；下降时亦取同样方式。最后练横窜，即升至半空后，双手一按同时撤开，全身横跃数尺，抢握远隔数行之皮条。皮条练熟后改用丝绳，同法练之，丝绳逐渐减细，减如筷子粗细亦能翻腾自如，即全功告成。

34、 空手入白刃。

专练眼法、身法，利于以寡敌众。练眼之法，自数物开始，先数固定物，如望砖、屋瓦等，须练至同类群物落眼即识其数；更练数活物，如成群之畜、禽等，由大而小，由少而多，亦求落眼识数。第二步练梅花桩。跑桩纯熟后，在广场上密植高低不一、大小不等之竹竿，排列须杂乱无章，间距至多一尺。练功者侧身于其间随意穿行疾走，要求身不触竿，愈速愈妙；继而更于地面每隔少许距离布石灰一摊，同法练习，除身不触竿外，更要求足不蹈灰，至此即告功成。

〔附录〕 练功方药

锻炼硬功初期，为保护肌肤免致损伤，前人传有浸洗方多种，将药汤加温，浸洗练功部位，至热极而止。这类方药的功能有两方面，一是化学的，即药物本身的活血化瘀、强筋壮骨作用；二是物理的，即水热所起促使局部血管舒张及血行通畅作用。对于药物的化学作用，毋需过分强调，如配制困难，仅用热水浸洗并辅以按摩亦无不可。大凡练功满百日，根基已立，药可停用。

竹叶手练功方：川草乌（3克）、天南星（3克）、蛇床子（3克）、半夏（3克）、百部（3克）、花椒（30克）、狼毒（30克）、透骨草（30克）、藜芦（30克）、龙骨（30克）、海牙（30克）、地骨皮（30克）、柴花（30克）、地丁（30克）、青盐（120克）、硫磺（30克）、刘寄奴（60克）、蓁瓦蒂（3克）。（如其中某些药缺，可用性质相仿之药代替，或缺亦无妨。）

上药加水、醋各五大碗，熬至七碗量。洗手时将药水置炉火上，待其微温，将手放入，热极取出。每三十三日按原方重配换药一次，共三剂，用百日。

臂腿练功方：红花(2.4克)、枳壳(4.5克)、牛膝(6克)、五加皮(4.5克)、杜仲(4.5克)、青皮(3克)。上药煎汤浸洗局部，如铁臂功、鞭劲、铁扫帚之类练功时均可用之。

除以上各种功夫外，少林功夫还有铁砂掌功夫、硃砂掌功夫、毒砂掌功夫、铁头功、铁膝盖功、一指禅功……等等。因考虑到这些功夫在当今时代对人们锻炼身体作用不大，如引导不好会适得其反，不利青少年，故本书不作分别介绍，仅点及名称而已。

必须正告，练功夫的目的是为了继承和发扬祖国优秀武术遗产，强身健体，建设祖国和保卫祖国。至于凭借功夫而好勇斗狠乃至为非作歹，从来为武术界所切戒，任何习武者必须牢记于心。

（根据张裕庚《少林功夫》和李春生、马少元撰写的《功夫》资料汇编）

第五章 少林养生术和少林禅修

养生术是实用价值较高的一种功法，自古以来，人们把养生术当作强身健体，疏通经络，增强精、气、神，祛病延年的一种有效手段，也被誉为“养生之道”之一。

少林养生术功法很多，这里介绍以下两种：

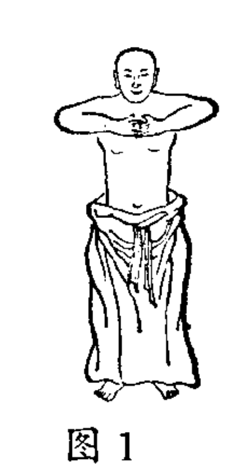
一、达摩易筋经

“达摩易筋经”传说是达摩老祖的一种养生功法，练功时，必须在人少寂静的地方，刻苦锻炼，才能收到良好的效果，掌握这个功法的特点和方法，才能入门。

少林寺的功法，名称很多，“达摩易筋经”也属最早的功法之一，所以历来在民间很受欢迎，这个功法有个特点，它能疏通各个经络脏腑，发功快，见效速。一个人难得有几十年的锻炼时间，因此就得在一、二个功法上狠下功夫，以求精通，方能锻炼出真功夫。

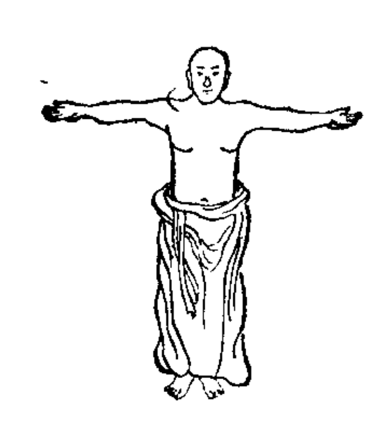
“达摩易筋经”确是我国一种健身的好方法，此功使神、体、气三者，即人的精神，形体和气息有效的结合起来，经过循序渐进，持之以恒地认真锻炼，从而使五脏六腑、十二经脉、奇经八脉及全身经脉得到充分的调理，进而达到保健强身，防病治病，抵御早衰，延年益寿的目的。

达摩易筋经十二式图解


图 1

1. 韦驮献杵第一式

自然呼吸，两腿挺膝，两足跟内侧相抵，脚尖外撇，成立正姿式，躯干正直，头顶之百会穴与裆下的长强穴要成一条直线；两掌自然下垂于体侧；目平视，定心凝神；然后双手向体前分抬合十，停于胸前膻中穴外，式定后约静立一分钟（图 1）。


图 2

2. 韦驮献杵第二式

接上式；自然呼吸，两掌从胸前向体侧平开，手心朝上，成双臂一字状；同时两足后跟翘起，脚尖着地，两目瞪睛平视；心平气合。式定后约静立半分钟（图 2）。


图 3

3. 韦驮献杵第三式

接上式；逆呼吸，两掌分别上抬，至双臂成U字状时，双肘微弯，掌心朝上，尽力上托；同时咬齿，舌抵上腭，气布胸际。式定后约静止半分钟（图 3）。

4. 摘星换斗式

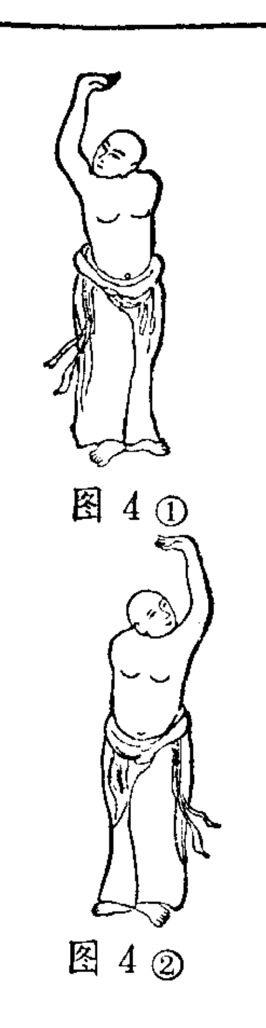


图 4 ①

图 4 ②

右式：接上式；逆呼吸单吸不呼法，两脚后跟落地，全脚掌着地。左掌回收于背后，掌心朝下，尽力下按；同时扭项，目视右掌。式定后要气布胸际，深长鼻吸，自由鼻呼，约静立半分钟（图 4 ①）。

左式：左右手势互换，右掌下落于背后，掌心朝下，尽力下按，同时左掌自体后擎天而起，扭颈，目视左掌。式定后用逆呼吸单吸不呼法，约静立半分钟（图 4 ②）。

5. 倒拽九牛尾式



图 5 ①

右式：接上式；逆呼吸；右脚跨前一步，成右弓步，同时右掌从体后向体前变握拳，翻腕上抬，拳心朝上停于面前。左掌顺式变拳，拳心朝上停于体后，两肘皆微屈；力在双膀，目视右拳。式定后约静立半分钟（图 5 ①）。



图 5 ②

左式：左右手腿势互换，左腿蹬力，身体随之前移，重心落于右腿，继左脚提起跨前一步，成左弓步，同时左拳从体后向体前翻抬，右拳从面前向体后翻落，成左式；式定后约静立半分钟(图5②)。

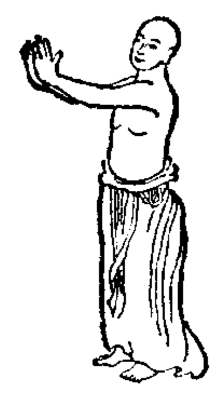


图 6

6. 击爪亮翅式

接上式；逆呼吸，左腿蹬力，提左脚落于右脚内侧成立正姿式；同时双拳回收于腰际，拳心朝上，继而鼻吸气，挺身，怒目，双拳变立掌，向体前推出，掌心朝前，掌根尽力外挺；然鼻呼气，双掌再变握拳，从原路回收于腰际，拳心向上；再鼻吸气，双拳变五掌前推，如此反复七次；意在天门（图 6 ）。



图 7 ①

7. 九鬼拔马刀式

右式：接上式；顺呼吸；右拳变掌从腰际外分上抬，至大臂与耳平行时，拔肩，屈肘，弯腰，扭项，右掌心朝内停于左面侧前，如抱头状；同时左拳变掌，回背于体后，尽力上抬。式定后约静立半分钟（图 7 ①）。



图 7 ②

左式：左右手势互换，左臂伸直，左掌从体后向体侧上抬，同时右臂伸直，右掌顺式从头后经体侧下落，成左式，式定后约静立半分钟（图7②）。

8. 三盘落地式

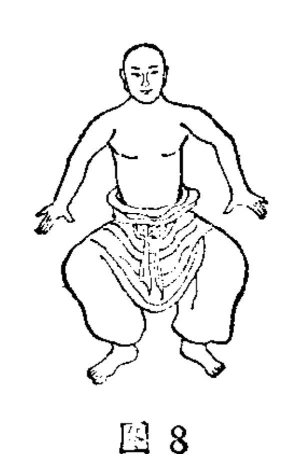


图 8

接上式；自然呼吸；左足外开成马步，同时左掌下落，右掌从体后往体前上抬，至两掌心朝上于胸前相遇时，继外分，双肘微屈，掌心朝下按力于双膝之前外侧。式定后舌抵上腭，瞪睛，意注牙齿，约静蹲半至一分钟（图 8）。然后双腿起立，两掌翻为掌心朝上，向上托抬如有重物；至高与胸平时，再翻为掌心朝下，变马步，再成（图 8）式。凡三起三落，共蹲桩静立约一分半至三分钟。

9. 青龙探爪式



图 9 ①

右式：接上式；顺呼吸；两目平视，左足回收于右足内侧，成立正姿式；鼻呼，左掌自胸前变拳，顺式回收于腰际，右掌自胸前变爪，五指微屈，力周肩背，向体左伸探（图9①）。



图 9 ②

左式：左右手势互换，鼻吸，俯身，腰前屈，右爪从左至右经膝前围回；鼻呼，直身，变握拳停于腰际，同时左拳变爪，从腰际向体右伸探（图9②）。

右、左姿式反复作三遍。

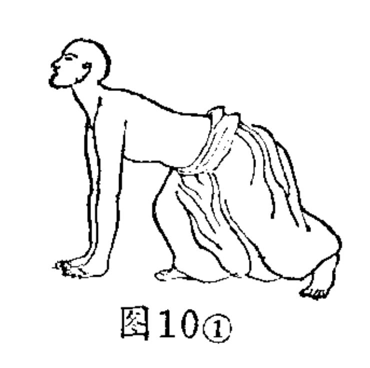

图10①


图10②

10. 卧虎扑食式

右式：接上式；逆呼吸；两目平前视，上式结式为双拳停于腰际。右脚向前迈一大步。左脚跟掀起，脚尖着地，成右弓步；同时俯身、拔脊、塌腰、昂头，两臂于体前垂直，两掌十指撑地，意在指尖。式定后约静立半分钟（图10①）。

左式：身体起立，左足向前跨一大步，成左弓步，作卧虎扑食左式，凡动作相反，为左右互换，式定后约静立半分钟（图10②）。


图11

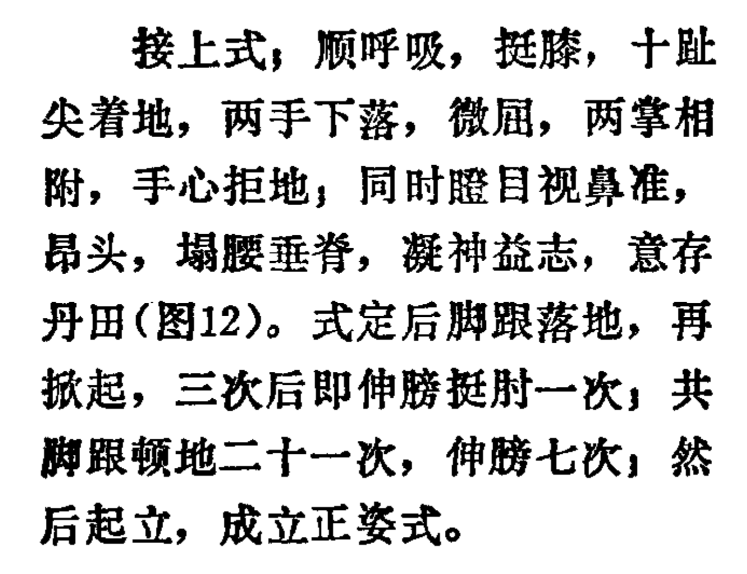
11. 打躬式

接上式；顺呼吸；上右足平行于左足内侧，距离约与肩宽；然后变为弓腰，垂脊，挺膝。头部探于胯下，同时两肘用力，两掌心掩塞两耳，两掌夹抱后脑，意在双肘尖。式定后随意停留片刻（图11）。

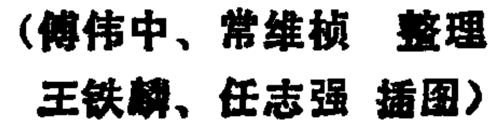
12. 掉尾式



图12



接上式；顺呼吸，挺膝，十趾尖着地，两手下落，微屈，两掌相附，手心拒地；同时瞪目视鼻准，昂头，塌腰垂脊，凝神益志，意存丹田（图12）。式定后脚跟落地，再掀起，三次后即伸膀挺肘一次；共脚跟顿地二十一次，伸膀七次；然后起立，成立正姿式。



（傅伟中、常维桢　整理
王铁麟、任志强　插图）

二、益寿阴阳法

本功法属于少林内功，是武术的养神健身之功。全套分为八组，每组攻法有全套的连续性，又有自己的独立性。从第一组到第五组都有自己的起式、收式，六、七、八组是连续动作。每一组的起式和收式要求相同，对于这一姿势的身体各部位要求在这里一次说明，以后在讲功法中提到按要领站好和收式还原即指如下要求：

身体正直，两脚平行站立，重心落于前脚掌，全身放松，头顶悬目平视，下颏微收，舌舔上颏，呼吸自然，收臀提肛，膝盖微屈。

在不加说明提到丹田时即指中丹田（脐下一寸半）。

得气感。大多数同志在经过一段时间的练功后，在身上的某些部位会出现一种或几种感觉，如冷热、大、小、轻、重、麻、胀、沉、浮、串痛和局部跳动，有些还会出现光感等等，我们把这些统称得气感。

下面讲一下练功的一般安排，主要有三个方面：

（1）**活动量** 对于活动量的安排要根据身体情况来决定，对于身体虚弱的人以不觉十分疲劳为相对限度，对于身体好和体质较强的人，活动量要大一些，每次以有气感为佳。

（2）**活动时间的安排** 主要由自己的生活环境来决定，灵活安排，变成练功日常化。也可以安排早、中、晚或早、晚练功。有毅力的可以在夜间3至5点之间练功一次（白天少练），此时练功收获很大。

(3) **练功内容** 对此功法可全套练习，也可以选练几组。因为每组动作有全套的整体性，又有自己的独立性。从强身来说，全套是全身锻炼，而分组是强化身体的某一部分。

注意事项：

(1) 在此功锻炼中要注意节制性生活，这方面对出功影响较大，对治病能起重要作用，必须加以注意。

(2) 饮酒要注意，不要过量，要少饮，酒醉可使气乱，适当少饮也能助气。

(3) 要注意不要过怒，怒火伤肝，发生气逆，有害身体。

(4) 要注意饮食，不要过饥和过饱，过饥者气虚，过饱者气盛，造成阴阳失调有伤胃口，对身体不利。

(5) 要注意不要过于疲劳，因为过于疲劳者气乏。

(6) 在日常生活中应减少过恐、过悲、过喜、过忧、过思、过惊等情况。

(7) 在练功中不要讲话，如有事可随时作收功（意向丹田收一下)后再说。

发生以上的情况对于内气和外气都会产生很大的影响，经过长期锻炼后，可以进行相应的调节。

“益寿阴阳法”图解

总歌一：

导引吐纳意守田，玉女穿针正中间。

阴阳掌法八方站，灵猫捕鼠高低攀。
金童掸尘把茶献，二龙戏珠把海翻。
整衣舒袖法掌练，童子拜佛理当然。

总歌二：

起势引手屈膝站，侧身斜打正中间。
左顾右盼腰为先，前进后退上下连。
指前打后把身转，跨步掩手防两边。
收势合掌常年练，攻防奥妙在里边。

预备式：导引吐纳

入静放松把身站，双手上举划大圆。
手随神气归丹田，养气安神把丹练。

1. 按要领站好（如图1）。

2. 两手心外转，沿身体两侧上起（如图2）。要点：起手时吸气意想两手。

3. 两手里扣中指相对沿身体前中线下落至丹田，再分手于身体两侧还原（如图3）。要点：下落手时意念从百会沿任脉（前中线）下行至丹田，此时配合呼气。


图1


图2


图3

（一）采宝归田

起手吸气落臂呼，丹田合手把臂舒，

分手伸按后插步，虚实分明稳自如。

4. 接上式，左手上起平屈胸前，右手于丹田前两掌相对，右脚后插步，身体微向西南（如图 4）。

5. 身体转向西，右手上起（如图 5）。

6. 右手前伸，左手下按，眼看上伸手（如图 6）。

7. 上手心转向下，后脚里扣，下按手，转手心向上，左脚尖向里扣，此时面向北（如图 7）。

8. 身体从北向南转，先右脚尖向南转，移重心在左腿，左脚立足跟成另一侧的后插步，做和右边相同的抱球穿掌。

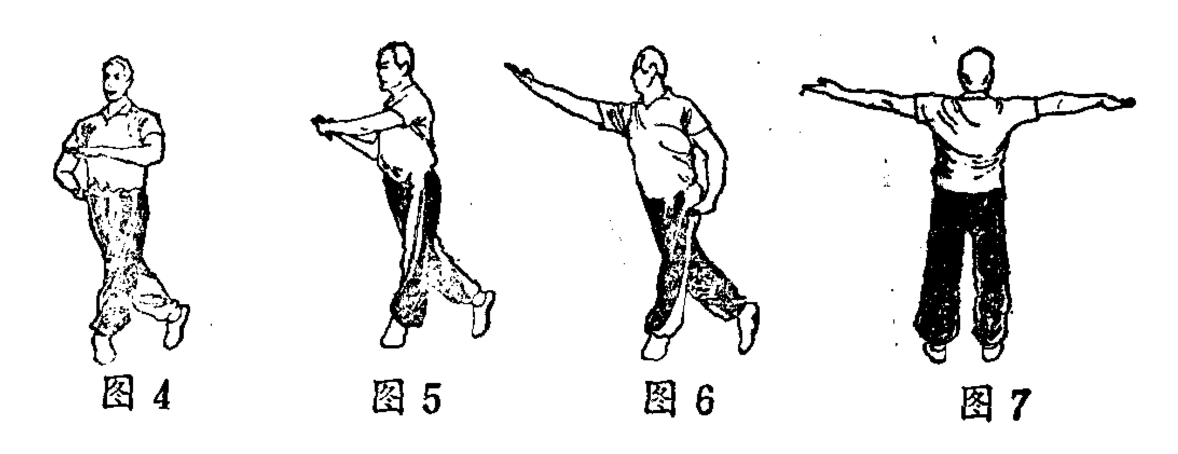


图 4　图 5　图 6　图 7

两手上起，转手心向上，以上方中指相对下按到丹田做八十次呼吸（如图 8）。

9. 两手放松下落，以上方合掌下落于胸前，做40次呼吸（如图 9）。

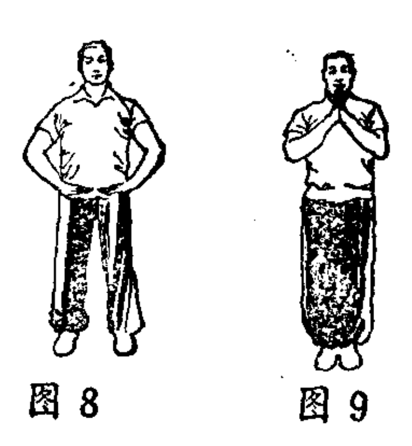


图 8　图 9

以上动作丹田前下按和胸前合掌可以闭目练习，两手放松，本组收势。

（二）玉女穿针

眼随指手向侧看，意随呼吸指手按。

反手揉球单手牵，撩手上步把身站。

10. 左手上起，抬与肩平，掌心向上。右手抬到左肩前，右脚跟提起（如图10）。

11. 右脚向右成右弓步，右手沿左手上侧从肩到手（如图11）。

12. 左脚丁步，两手分开，右手向右指，左手落于腰间向右指，眼看右手（如图12）。

13. 右手向右，左手向上（如图13）。

14. 右手转手心向上，左手抬到右肩上作左边的指按，左右练习几次后，向外按手上起，丹田前托手转向下，身体直起（如图14）。

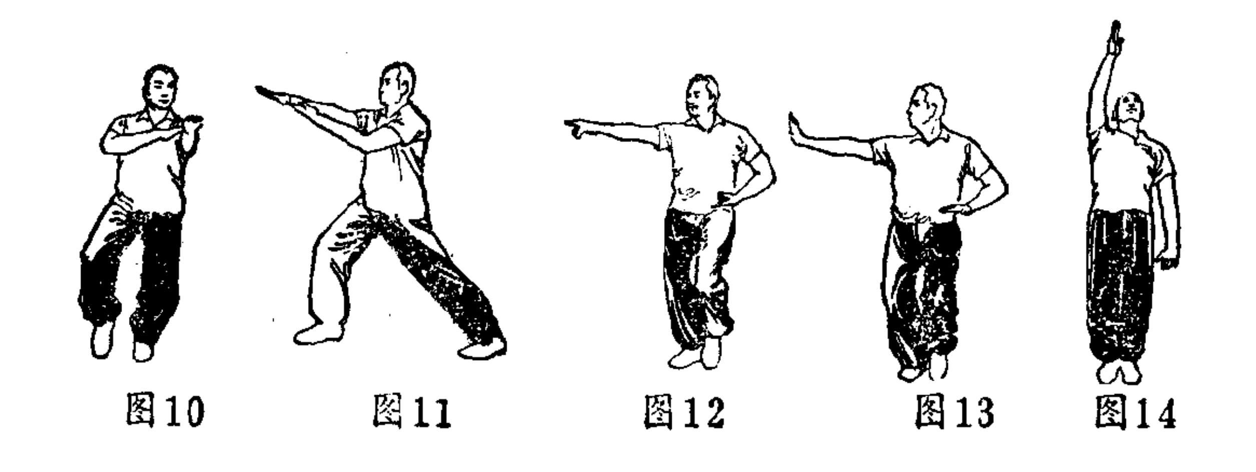


图10　　图11　　图12　　图13　　图14

15. 上手下落胸前，身体微蹲（如图15）。

16. 双手置于胸的一侧。从肩上向右按，眼向后看（如图16）。

17. 双手向下，再向前（如图17）。

18. 两手向另一侧后方按（如图18）。

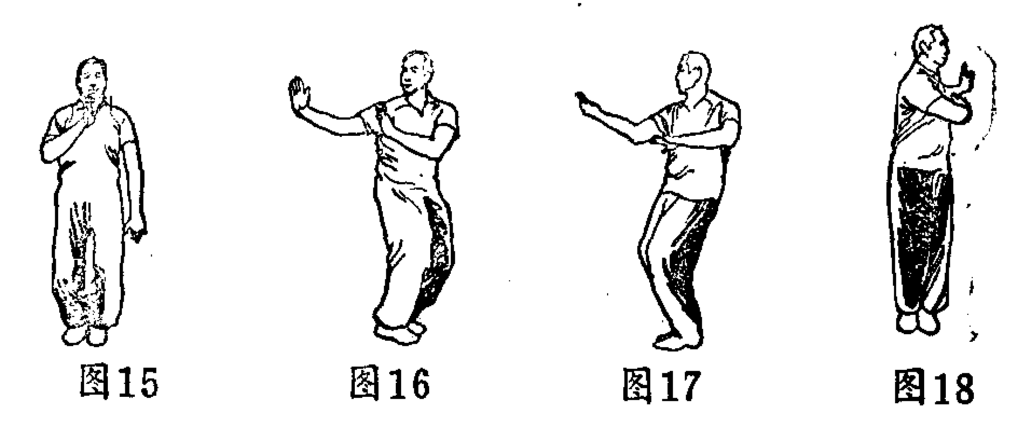


图15　图16　图17　图18

19. 左右转4圈后立掌于胸前，右手向后撩，左手从丹田前向外推，右脚向右成弓步（如图19）。

20. 右手向后按，眼看后手，左手上托，左脚跟步(如图20)。

21. 右手向下向前撩推，左手上架，左脚撤步，(如图21)。

22. 右手上起，右脚收步，左手按掌(如图22)。



图19　图20　图21　图22

如作另一侧，上手下落胸前立掌向后划弧，左右一边两圈换手作另一侧撩按，左右练习数次后本组收式。

（三）阴阳掌法

一阴一阳把手翻，前实后虚提身站。

砸拳转手把气还，与步拉弓定神看。

23.接上势，右脚向右横开一步，右手于肩前，左手于腰间（如图23）。

24.重心前移，身体向右转，左手向前按（如图24）。

25.重心提起，右手外翻于头上方，左脚尖点地（如图25）。

26.下落两手，划弧交叉，两脚分开向前（如图26）。




图23



图24



图25



图26

27.两手分开划弧，从上落下于左膝盖前砸拳（右手拳左手掌）。拳在手心内，向里转再向外转（如图27）。

28.握拳的左手上架，右手向右冲拳，眼看右侧，选一个目标，注目二十秒钟，约5次呼吸（如图28）。

上左手下落于腰，冲拳手变掌，与图23相同的反方向动作，如此左右反复练习。



图27



图28

（四）灵猫捕鼠

上托平穿下按手，意引气血上下走。

捕上盖下歇步留，长腰翻身把手勾。

29.按要领站好后，左脚前出一步，右手向前托，左手在右肘部里侧（如图29）。

30.右脚向前上步，脚尖外摒，左手从右手上面前穿（如图30）。

31.身体向右转下蹲，两手同时变按，眼看左手，左手向前下方按，右手向后下方按（如图31）。



图29



图30



图31（正）



图31（侧视图）

32.前（左）手外转上起，身体站起左转，左脚跟里扣，右脚尖里扣，右上举，此时面向东（图32）。

33.摒左脚然后跟右脚，两脚并齐，身体微蹲，左手下落变勾，右手下落于胸前（如图33），侧面向北。



图32



图33



图33（侧视图）

勾手即左手变托，身体微起，右脚前出一步，右手于左肘里侧。再做穿和按，要求和以上几图相同，只是换了方向和左右手，起势面向南，此时面向北，起势时右手托，转身后左手托，右手穿，做完按后，右手领起转向南做托、穿，再上一步做一个穿，做完按后，身体从西侧转向北，左右练习。

（五） 迎风掸坐

掩手活步前后走，双手划弧行自由。

舒臂长身上抖手，气由足下上贯手。

34.右脚向右前方（西南）出步，右手向前走成弧线，手和足是一致的，左手于右肘下里侧（如图34）。

35.重心前移，左脚上步，左手由上向下按，再向外向前，右手于左肘下里侧（如图35）。

36.继续右脚上步，右手向按再向外向上成本组第一步（图34）的姿势。右脚收回向右后（西北）撤步，右手向东南于左手上方撤回腰间（如图36）。

37.左脚向西北撤步，手和上步相同（如图37）。

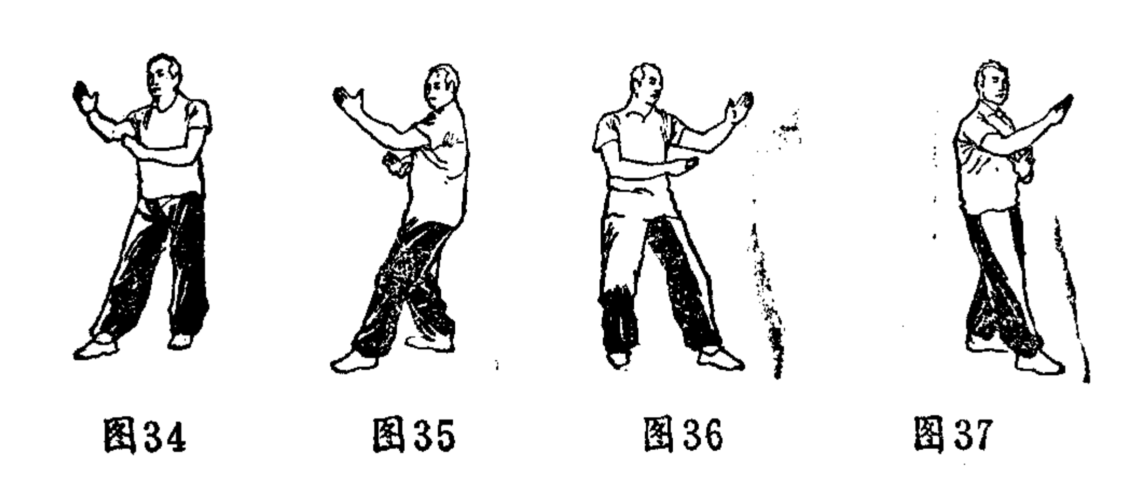


图34　　图35　　图36　　图37

38. 右脚再向西北撤一步，左脚和左手在前与图36相同。

左脚轻抬起点一下地，左手微扣为第一步向东南进三步和本组向西南进步相同，左脚在前向东北撤三步，和向西北撤步相同，右脚收回，两手放于身体两侧开始划弧。两手同时从胯两侧向后，向外再向前向里为一圈高度（如图38）。

39. 前四圈划弧方向相同，第二圈同腰高（如图39）。

40. 第三圈同胸高（如图40）。

41. 第四圈同头高（如图41）。

42. 两手转成上举做五、六、七、八圈，力量向上，松长加上腰的转动眼微向上看(如图42)，两手放松下落并步本组收势。

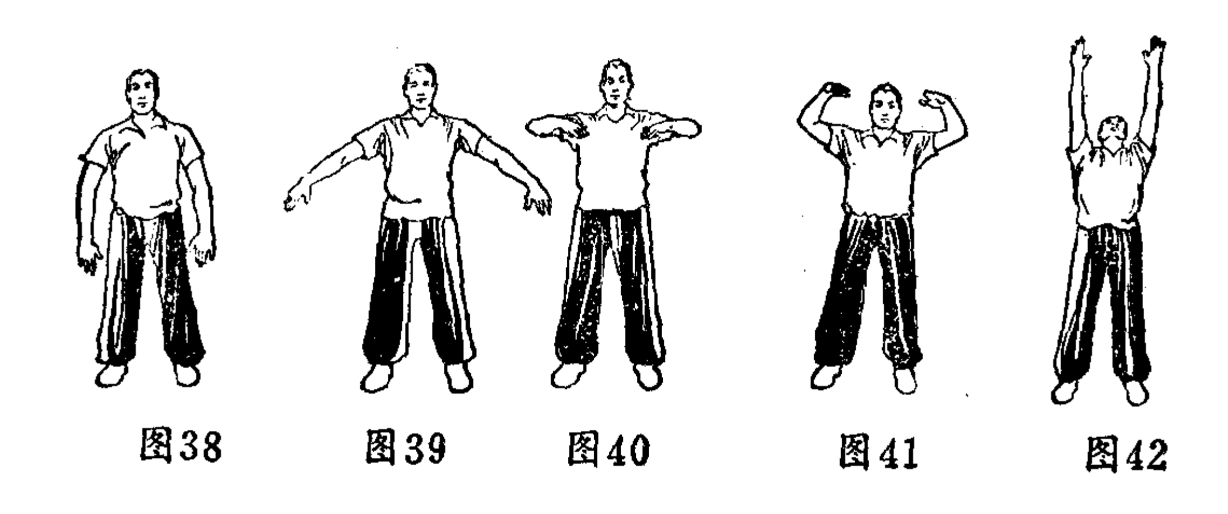


图38　图39　图40　图41　图42

（六） 金童献茶

前臂伸直后臂弯，长臂下边把手穿。

行步连环把手换，定势舒臂坐如山。

43. 按要领站好，左脚向左出步，左手在左侧上托 右 手上起屈于耳侧。眼向左看（如图43）。

44. 重心前移成左弓步（如图44）。

45.重心后移上右步，右手插于左腋下，左手心转向下（如图45）。



图43　　图44　　图45

46.上左步，右手沿左腋上，向手指移动，两手心相对重叠。后左手回撤，面向东（如图46）。

47.右脚上步横落于左脚前成丁字步，左手沿右手上侧移到肩前，左脚抬起成丁步身体转向北（如图47）。

48.左脚出步，左手从下向前变托，右手屈回于耳侧（如图48）。

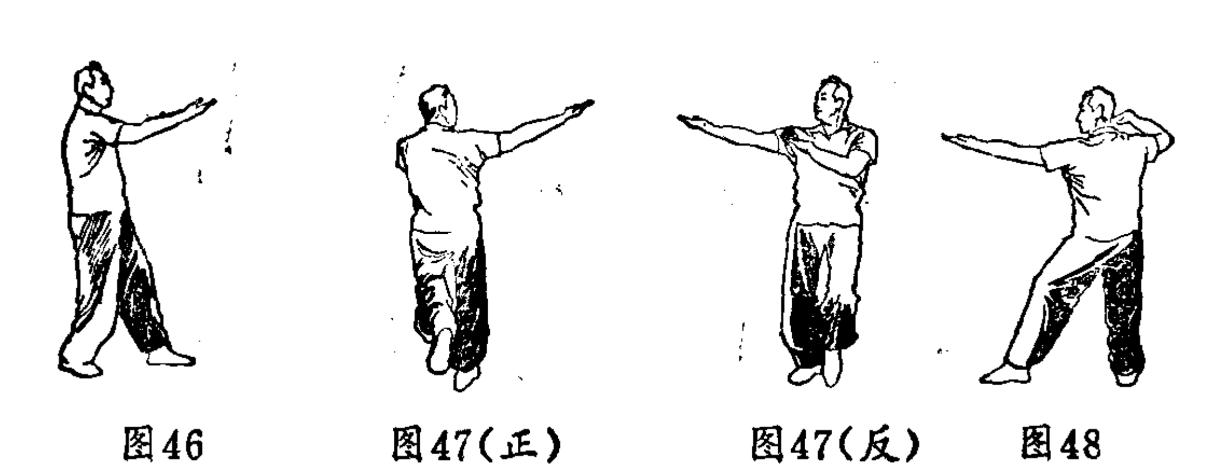


图46　　图47(正)　　图47(反)　　图48

向西走三步要求和向东走相同。走回原处，左脚里扣，左手屈回，右手穿出，右脚尖向右、掰作向右走的动作，身体向南面向西走，和身体向南面向东走相同，只是两手换了相对位置，走回原处本组不作收势接第七组。

（七）二龙戏球

手在胸前翻如转，左右伸展臂腕旋。
横行步法顾和盼，定步抖手松腰肩。

49．接六组两手收回，两脚摆成马步（如图49）。

50．右手向右穿，从胸前向下向右（如图50）。

51．右手屈回于肩上，左手伸出，眼看左手，右脚跟步（如图51）。



图49　　图50　　图51

52．脚不动，左手屈回于耳侧右手向右穿（如图52）。

注：在向两边穿时，无论是出步还是跟步，手的方向都是从胸前向下、向外穿。

53．右手屈回，左手向左穿，左脚迈步向左，如此手穿两圈，脚迈一步，左走二步，手转四次（一只手）和向左走相同，先把我手屈回，再穿出去为一，右手穿出为二，跟步双数步，一次脚走两步，两手在胸前，原地作穿手前四圈（一只手两圈）慢动作，后四圈抖手较快。穿手时路线和方向和迈步时相同抖成（如图53）的姿势。两手上起并步下落本组收势。


图52


图53

（八）整衣舒袖

金鸡独立抱双肩，两臂分开斜一线。

提膝转腰圆臂慢，呼吸自然稳如山。

54．左脚向左迈步，双手抱肩（如图54）。

55．两手分开，左腿独立，左手掌心向上，右掌心向下（如图55）。

56．右膝盖上提，脚尖里扣，眼向右下方看，左掌心向上转掌心向外，下手同时外称，意念上两中指相对（如图56）。

两手放松回到身体两侧，右腿落步放松，然后右脚向右出步，作左抱肩独立和右侧相同。如此左右练习后放松，按要领站好。


图54


图55


图56

收势：童子拜佛

收势平站气丹田，再做合掌并步站。
周身放松要自然，坚持练功身体健。

57．两手上起头上方，中指相对下按到丹田，和第一组的一样意守丹田做八十次呼吸（如图57）。

58．两手放松下落，然后上起头上方，合掌下落于胸前，意守掌心做四十次呼吸（如图58）。

59．两手放下，还原（如图59）。

注：在练本套功法时如能配合打坐，效果更好，姿式如图60，两手立于胸前，两腿自然盘，开始要意想手心，如觉胸闷，加入两手外推的意识可以减轻或去掉胸闷。一般每次要练5分钟以上。


图57


图58


图59

（王仲平 整理　王铁麟、任志强 插图）

三、少林禅修

什么叫"禅"呢？禅是梵语，就是"静虑"的意思。所谓禅修、修禅、参禅、趺坐，就是我们今天所说的静坐法，气功疗法。

那么，在武林之中，为什么少林能独树一帜呢？少林武功又与禅修有什么关系呢？目前，人们大多知道气功可以祛病延年，殊不知，少林功法是"拳禅一体"，气功是少林功夫之极轨，只有在练好气功的基础上，武功才能亦刚亦柔、变化无穷。

近年来，气功从"迷信"中解放出来，人们从现象上把气功疗法称为软气功，把武术气功称为硬气功，其实，所谓软、硬气功原来均属少林武功范畴之内，这在《少林宗法阐微》中说得十分清楚。

"柔术之派别，习尚甚繁，而要以气功为始终之则，神功为造诣之精，终以参惯禅机……"说明气功为武功之准则。

"气功之说有二，一养气、一练气"，呼吸之功，可以使气贯周身，故有鼓气胸肋腹首等处，令人用坚木铁棍猛击，而不觉其痛苦。请看，这不是在栩栩如生地描述"气断钢丝"、"头碰石碑""金枪刺喉"等所谓硬气功吗？无疑，今日之民间气功源于少林武功，硬气功师"侯树英"是跟华阴和尚学的本领，这也是佐证。

既然气功在少林武功中如此重要，除必修的坐禅外，是

采取站式的气功，那么具体的练功方法是什么呢？即今天人们所谓的“站桩功”。

站桩和其他姿式的气功一样，不外乎三项要领，即调身，调息，调心。这在《少林宗法阐微》中有详细介绍。

首先介绍了调身，“致于运使之法，以马步为先，又名站步或站桩……苟能于马步练得好，则气贯丹田，强若不倒翁”，这与目前流行的蹲裆式站桩功无甚差别。

然后介绍调息，“呼吸肺为气之府，气乃力之君”，“北派之柔术数十年前，乃有专习练呼吸以增益其气力者，其成功颇觉可惊，因先本寡力之夫，十年呼吸练习之功，已增至两手能举七百数十斤之物”在介绍了调息功效之后，又介绍了慧猛禅师口授秘诀，即呼吸禁忌，即忌初进时太猛；忌尘烟污染之地，忌呼吸以口出气。

最后介绍调心，“忌呼吸时，胡思乱想，大凡人体之气血，行于虚，滞于实，如思想散弛，气必凝结障害，久之则成气痞之病”。

今日之气功锻炼有若干注意事项，这在少林气功中亦有相应规定：“渐进不可猛进，恒心赴之，不可中途仃辍，节戒色欲及狂饮，成功时要静心凝气，涵养谨慎”。

不难看出，少林气功与武功是不可分割的，犹如坚实的地基与万丈高楼组成一体那样。学习少林功法者，应从练习气功入手，才能使“周身之筋脉灵活，骨肉坚实，气血行动可以随呼吸以为贯注，如欲运气于指尖、臂、胸肋、腰肾之间，意之所动气即赴之”。

我国著名科学家钱学森教授曾多次发表文章，将气功及其产生的功能以及有关的中医理论上升为“人体科学”的高度

加以论述。他说："从思维科学、从气功、从一切潜在的人体机能，去开发人的潜力，建立起人体科学系……。"

过去，传说寺庙里的长老不用药可以治病，民间亦有不接触病人的"运气疗法"，那时这些都被视为巫医之列。一九七八年五月，上海顾涵森首次从林厚省的手掌测到了他发放的"外气"，记录到受低频涨落调制的远红外线辐射，气是物质，第一次被证实了。林厚省在童年时就练过少林拳，他发放外气，可从中看到少林武功之一斑。此外，还从气功有素者程志久的印堂穴测到了静电富集，赵伟手掌上测到某种能流，这些科学实验，为解开少林的神功妙术之谜迈出了可喜的一步。

气功在七十年代从东方传到西方，国外具有较先进的科学仪器设备，他们也做了不少有关气功的科学测试，称之为"人体场"、"电磁聚焦点""场力说"等等。

轻功是少林武功的高级功法，少林鼻祖达摩的"脚踏芦叶过江"早已被人们传为佳话。《梦溪笔谈》卷二十《神奇》中，也记述了一个"履木叶而行"的轻功故事，"熙宁七年，嘉兴有个僧人名叫道亲，号通照大师，他曾见一隐者，踏一片木叶而过山涧"。据《武术汇宗》记载，此功即系天盘功，天盘功分三种练法，第一种为内家轻功，二为自然纵跃轻功，三为铁锡碑，所谓内家轻功即趺坐练气，或早晚行功练气，能将气自由提起与沉着……身轻如羽，墙壁可走，水面可行，轻功即以此为最高！惟不多见，余亦只闻余师述徐祖祖能履水面与夫来去之轻功。其实，自然界亦有类似现象。

到过杭州西湖的人，总不免去趟"虎跑泉"买碗水，再放入碗里一枚硬币，好奇地看着它为什么漂在水面？根据物理

学分析，原来是虎跑泉的水张力增大的缘故。

那么，轻功者能履水面，是否水的表面张力也增加了呢？

原来，水的张力不是一成不变的。普通的天然水一旦通过一定强度的磁场就会发生奇异的变化，获得崭新的物理特性。如导电性、粘度、表面张力等改变，这是因为磁场引起水的肢体化学性质改变。杭州大学物理系磁应用组实验表明，磁化的水表面张力系数确实增大了。

如果轻功能履水面也是磁化水的粘度和张力增大的缘故，那么，是什么物质使水磁化了的呢？是生物磁，是人体磁场。人体有生物电、生物磁，这是人所共知的。练功者具有超乎常人的人体能场，这在前述“关于人体能场的存在和功能的历史记述”及其仪器测量的文章中，可以充分了解到，其中静思者的人体场较强和激动者人体能场为负值这一事实，有力证明少林禅修必然产生强大的人体能场，而少林大师们产生的轻功是科学的而不是故弄玄虚。当然，磁化的作用决不是产生轻功的唯一原因，随着人体科学的日益发展，轻功之谜必将更圆满地得到解释。

（张惠民）

第六章　武术健身益寿的医学基础

武术，作为健身防病，益寿延年的一种养生术，在我国已有悠久的历史了。

就西安半坡村和临潼姜寨挖掘出的新石器时代中期遗址而言，半坡村仰韶人居住区中，有一座长方形的大屋，类似现代“礼堂”、“馆院”之类的活动场所，姜寨居住区中，有一块村落中心露天广场，类似后来的演练兵、武的“教场”或近代的体育运动场。氏族成员在这种公共活动场所过节或进行宗教性活动。由于他们的生活食粮是飞禽走兽，他们的生产方式是狩猎，所以，在举行过节或宗教性的活动中，所表现出的追捕格斗，大都是狩猎和搏击，或飞禽走兽的动作，武术和武舞的雏形。

东汉末年的大医学家华佗，他不仅是祖国医学外科的鼻祖，还创造了健身防老的“五禽戏”。“五禽戏”即摹仿五种禽兽的姿势，“虎戏”是摹仿虎的前肢扑动，借以锻炼人的上肢。“鹿戏”是摹仿鹿的伸转头颈，借以锻炼头颈部肌肉和椎关节，并可改善大脑的血液循行。“熊戏”是摹仿熊的卧侧身子，借以锻炼身躯的侧屈。“猿戏”是摹仿猿的脚尖纵跳，借以锻炼下肢。“鸟戏”是摹仿鸟的展翅飞翔，借以锻炼上肢关节和胸部肌肉，并能帮助呼吸。据说一个邻居的孩子时常腹泻，后来跟随华佗练习“五禽戏”，三个月后，不仅不腹泻

了，食欲也增加了，人也胖了。华佗给他的学生吴普介绍“五禽戏”说：“我有一术，名五禽戏……。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。”吴普听了老师的嘱咐，依照其法，数十年如一日，坚持锻炼，活了九十多岁仍然耳目聪明，牙齿完坚。这是最早的以武术健身治病的记载。

“五禽戏”健身防病，益寿延年的效果如此显著，其医学基础是什么呢？华佗说：“动摇则谷气消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽也”。意思是：“五禽戏”的引挽腰体，动彻关节的健身动作，可以促使消化功能保持正常，筋脉柔和，骨髓坚固，机体强壮，使邪气不能加害于人，所以能使人耳目聪明，牙齿完坚，这就象门轴那样，只要常常转动，就能保持不腐朽。正是现代医学所说的，“生命在于运动”之意。有人说：“气血行于内者，谓之运。躯壳表于外者，谓之动。运动者，系表里运行之称，考其运行的资源，舍精、气、神无他道也。”这里指出了精、气、神是运动所需之资源，同时，运动又促成精、气、神的产生。

宋末元初，少林拳大师白玉峰，根据华佗的“五禽戏”，一步创作出了白氏五拳，即以龙、虎、豹、蛇、鹤为模拟对象的拳术。所以，少林武功健身防病，益寿延年的医学基础，也不外如华佗所云。

一、人身三宝

俗语云：“天有三宝日、月、星，地有三宝水、火、风，人有三宝精、气、神。”

天无日、月、星、辰自然界则黑暗无光，大地没有阴、阳、水、火、风、气则不能养育万物，人身无精气神，就不能维持生命活动。《灵枢·本脏篇》说："人之血气精神者，所以奉生周于性命者也"。使真气内守，神不外驰，精不妄伤，便能达到健康长寿。

费邹涛说："少林拳即独成一家，讲的是内练精、气、神，外练手、眼、身"所用。

（一）精

精 从广义上讲是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，在人体正常生理活动过程中，不断的被消耗，又不断的得到补充和滋生。

精、血、津、液是广义之精的四个方面，精、血、津、液中之精可谓之狭义之精，这种精又有先天后天之分。

先天之精是生身之本。禀受于父母，两精相互结合之，经过母体的精血孳育，便生成了形体，所以称它为"先天之精"。

后天之精是养身之源，来自于饮食水谷的化生。饮食水谷经人体消化吸收后，变成水谷的精微物质，进入血液中，以营养五脏，灌溉六腑，从而保证人体继续生长发育，所以称之为"后天之精"。

先天之精与后天之精既相互为用，又相互促成，有先天之精，才能有人之形体生成，而可化生后天之精；人生之后，后天之精，输布到各脏腑，成为各脏腑活动的物质基础，就称之为"脏腑之精"。脏腑之精充盈，灌注于肾中，化生为先天之精，所以先天之精藏之于肾，并不断得到后天之

精的供养。先后天之精的相互为用，相互促成，使人体健壮，不受病邪侵袭。精气虚损必招疾病。《素问·金匮真言论》说："藏于精者，春不病温"，"冬不藏精，春必病温"。《灵枢·决气篇》说："精脱则耳聋"。

血 是饮食物中的精华所化生的，它的化生过程是由于中焦的气化，胃的腐熟，脾的运输心阳之气化，吸取饮食物中之精化而形成血液。血液含有人体需要的丰富营养，通过气的推动，循着经脉运行于全身。内至五脏六腑、外达皮肉筋骨，都依赖血液的滋养而进行正常的生理活动。血液充盛身强健，血液不足身虚弱。

津液 是泛指人体内正常的水液，包括唾液、胃液、肠液，关节腔内的液体。津与液均来源于饮食水谷，起滋润和充养脏腑经脉，肌肉皮毛等组织作用的叫做津，起填精补髓，滑利关节，濡润孔窍，滋泽皮肤作用的叫做液。因两者可以互相转化，故通常以津液并称之。

精、血、津液均是有形之液体，源于饮食精气。肾藏精、肝藏血，血流入肾，化而成精精不泄，归精于肝而化血。故曰"精血互生"或"精血同源"。津液由经络渗入于脉中，与经脉中运行的血液化合即在心脏的化赤作用下变成红色而为血。故曰"津血同源"。

（二）气

气 在古代哲学里，被认为是构成世界最基本物质，宇宙间的一切事物，都是气的运动变化而产生。这种观点被引用到医学领域里，则认为气也是构成人体的基本物质，并

以气的运动变化来解释人的生命活动。《素问·宝命全形论》说："人以天地之气生"。还说："天地合气，命之曰人"。祖国医学里所说的气，概括起来有两个含义：一是指构成人体和维持人体生命活动的一种精微物质，二是指脏腑经络的生理功能，如五脏之气（五脏的功能活动），六腑之气（六腑的功能活动），经脉之气（经脉的活动能力）。

根据气在人体分布的部位以及它所反映出来的作用不同，又有不同的名称，如呼吸之气，水谷之气，五脏之气等。就其生成与功能而论，大体可分为四类：元气、宗气、营气、卫气。

元气，又称真气、原气。它是由先天之精所化生，后天水谷精微所滋养和补充，依赖三焦通达周身。内而脏腑，外而腠理得到元气的激发推动，发挥其各自的生理功能，维持人体正常生长与发育。

宗气是由水谷精微之气与肺吸入的自然界的清气结合而成，形成于肺、聚之于胸中，具有助肺脏以行呼吸，贯心脉以推动血液运行，肢体活动能力，也与宗气有关。宗气不足，则血脉凝滞。

营气是受纳水谷精微化生的精柔者，是脾胃转输于肺的一种精微物质。进入脉道，成为血液的组成部分，随血液运行周身。《素问·痹论》说："营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉也，故循脉上下、贯五脏络六腑也"。

卫气是食物精微化生的悍烈部分，它循行于脉外，敷布全身，在内温润脏腑组织间的肓膜，而弥散于胸腹之中；在外温煦皮肤分肉，司汗孔之开合，护卫肌表。

气在人体中的运动，称之为"气机"，其基本形式可归纳为升、降、出、入四种。从根本上说，人体生命活动的基本形式之一，也就是气的升降出入运动；《素问·六微旨大论》说：出入废、则神机化灭；升降息，则气立孤危。"气的运动一旦停止，也就意味着人体生命活动的停止。

气的升降出入，具体体现于各脏腑的功能活动，以及脏腑之间的协调关系。脾胃是升降运的枢纽。脾气主升，胃气主降。此外，肺主呼气、肾主纳气；肝之升发、肺之肃降；心主敷布，肾主蛰藏；心火下降，肾水上升；只有脏腑的功能协调，气机升降出入处于相对动态平衡，才能维持机体正常的生理功能。

（三）神

神是生命活动现象的总称。在先天方面，与生俱来，即男女两精结合形成生命时，神亦开始形成。故《灵枢·本神篇》说："两精相搏谓之神"。至出生之后，还要依赖后天水谷之精气的不断供给滋养，才能使神生化不息，身体保持健康。

神有广义和狭义之分。广义的神，包括神、魂、魄、意志、思虑、智等。《灵枢·本神篇》中说："心藏脉，脉舍神"。"肝藏血，血舍魂"。"肺藏气，气舍魄"。"脾藏营，营舍意"。"肾藏精，精舍志"。狭义的神，是单指藏于心的神。《灵枢·大惑论》中说："心者，神之舍也。"

神有精神活动和思维活动之不同。精神活动包括魂与魄。魂为随神往来于外的功能，魄为本能的感觉和动作。思

维活动包括：意、志、思、虑、智。意为心里有忆念而准备去作的；志为主意已定而未变成行动的，思为要实现志愿而反复研究和思考，虑为因反复思考又想到成败而远虑之，智为因考虑的结果而有适应之对策。总之，神是统帅人的精神、意识、知觉运动等最高的生命活动，在人身居于首要地位。神存则生，神去则死。惟有神的存在才有生命活动。所以，《灵枢·天年篇》中说："百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。"又说："失神者死，得神者生也。"

历来习练武功者，又无不重视命门的功能。古人有云："修练之士，以命门火蒸腾，代而为气，为血。升而为神，张而生肌，动而为力，变化自然，神奇莫测，其经过大致如此。"命，是生命，门是根本之意。命门就是命根，立命之门。是维持人体生命的根本。命门的功能习称"命火"，又称之为肾阳或元阳，是人体生命活动的原动力。它对周身各脏腑组织起着温煦推动作用，并与生殖，发育密切相关。《难经三十六难》说："命门者，诸神精之所舍，原气之所系也。"这里指出：命门是精、气、神所居住的地方。所以必然为历来习练武功者所重视。

精、气、神俱是维持人体生命活动的基础。精和气是构成人体的基本物质，也是脏腑组织器官进行生理活动的物质基础。神是生命活动现象的总称。因此，古人称为三宝。三者关系至为密切。气产生于精，精的化生有赖于气，精能舍气，气能化精，精化为气的同时就表现出了神。所以，精充则气足，精气充足，则神气旺盛。

（四）内练与外练的关系

“内练精气神”是通过武功锻炼，“炼精化气，练气化神，炼神还虚”，实质上，是炼养人体生命存在的基础物质，增强人体的生命力。

“外练手眼身”。身是身躯，包括骨、筋、髓等。练身就是易骨、易筋、洗髓。

骨是全身的体干，内护脏腑，外支身躯，骨的坚脆主要在于精的盈亏。肾藏精，精生髓，骨为髓府，而髓能养骨，精足髓充，骨乃生。所以练精与易骨是不可分割的。

筋，联结诸骨，以其收缩力为关节运动，它周于全身，围绕五脏之壁，易筋就是练筋力，筋力刚柔相济，便能左手出，右手随，蹿纵跳踰，随其所宜。血养筋，液润筋，肝主筋。气益筋之力，神支配筋力之用。

髓，精生髓，脑为髓海，骨为髓府，“洗髓”就是练神还虚，使五脏六腑清虚，四肢百骸圆活，神气无滞，动作自如，实为健脑之一端。

手、眼、身都必须有血来供养，才能保持其正常功能。《素问·五脏生成篇》中说：“此四肢八谿之朝夕也。故人卧血归于肝，目受血而能视；足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”

手、眼、身都为人之形体组成部分。张景岳说：“形者，神之本，神者，形之用，无神则形不可活，无形则神无以生，故欲养神者，不可不谨养其形。”这就告诉我们养神应珍养人之血气，血气足则形体充而神自健，血气不充则形体

虚弱，神亦就衰微。可谓之内练和外练关系的概括矣。

二、营 养

常言道，习练武功有四步功夫，一曰：易力；二曰：易骨；三曰：易筋；四曰：洗髓。四步功夫包含着四层道理：一曰练谷化精；二曰练精化气；三曰练气化神；四曰练神还虚。

武功可以使机体气足、精盈、神明；同时，机体的精、气、神又是易骨、易筋、易力、洗髓之资粮。

四层道理中，首要的是"练谷化精"。"谷"是指饮食水谷。它是"四化"的物质基础。《寿亲养老新书》中说："立身者神，养气者精，益精者气，资气者食，食者生民之天，活人之本也。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气盛则筋力强"。神在先天方面，虽说是与生俱来的，但至出生之后又必须依赖后天水谷之精气的滋养，才能不断的发挥"神"的机能作用，促使机体不断成长与生理功能活动。水谷之精气充足，五脏和调，又能促使"神"的生机旺盛，因此，神与体是相互为用，不可分割的整体。人之脏腑形骸，精神气血，皆借水谷之精气所资生，水谷绝，则形与气俱绝，所以概括生命活动的精气神，主要是由于饮食的精气所化生而成的。所以补益精气，扶养正气，必须以饮食为主。不仅要合理调配食物的品种，还必须注意调和五味。五味的和服，能使骨骼端直，筋脉柔和，气血流畅，腠理致密，这样筋骨就能受到五味的滋养，才能达到武功"易骨"、"易筋"的目的。《素

问·六节藏象论》中说：五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。"五味者，酸、苦、甘、辛、咸。酸入肝以养肝气；苦入心，以养心气；甘入脾，以养脾气；辛入肺，以养肺气；咸入肾，以养肾气。这就是五味以养精、气、神的道理。

三、戒 忌

"练武身，贵如金，周身毫发值千金"，习练武功者，绝不可视千金之身为鸿毛。古人云："爽口物多终作疾，快心事过反为殃，与其病后才加药，孰若事先能自防"所以习武者欲保持千金之身，必须有所戒忌。

1. 忌饮食不节

饮食适宜，对身体非常重要，如果饮食过量，或加倍强食，会损伤脾胃。脾胃是人体保持正常生理活动的重要器官，人体的元阳气并于脾胃，阴精源于脾胃，营气统于脾胃，脾胃受伤，阳气、阴精、营血就必受损害，人体的正常活动不能维持。古人说："内伤脾胃，百病由生"。如常贪食过饱，导致饮食不化，湿热留滞，腐蚀肠垢，发生下痢脓血，或痔疮、痔核。如经常过食肥甘厚味，导致血气郁热，滞涩不畅，又易发生痈疽疔疮。如过服寒凉之食，则胃寒之气由经脉而上肺，肺气不得施布，便出现咳喘病证。饮食有五味之分，五味适度，可养五脏，已如上述，偏食五味又反

会损伤五体与五脏。过食咸味能使血脉流行凝涩不畅，出现腰部高骨疼痛，肌肉萎缩。过食苦味，能使皮肤枯槁，毫毛脱落。过食辛味，能使两脉拘急，爪甲枯萎。过食酸味，则能使肌肉变厚皱缩，嘴唇掀起。过食甜味，能使骨骼发生疼痛，头发也会脱落。

饮食虽不可过饱及偏嗜，但也不可过饥及不食。《灵枢·五味篇》说："谷不入半日则气衰，一日则气少矣。"水谷是化生气血精气之源，要保持练功的正常需要，必须依靠饮食以补给全身营养，如果饥不食，渴不饮，气血损耗，久而久之便导致精气之竭而为病。故苏东坡《养生颂》说："已饥方食，半饱先止"可供习武者参考。

2. 忌酒伤

酒的种类甚多，其味有甘有辛，有苦有淡，而性皆主热。辛者能散，苦者能降，甘者居中而缓。少少饮之则能和血行气，壮神御寒，辟邪逐秽。据传说，张衡、王肃、马均三人冒雾晨行，一人饮酒，一人饱食，一人空腹，结果，空腹者死去，饱食者病倒，饮酒者康健。说明了酒势有辟恶的作用。但是，过饮则伤神耗血，损胃灼精，耗血灼精最易造成肢体偏枯，四肢不遂。酒伤，不能不为习武者之一戒。

3. 忌房事过度，习武过量

《灵枢·邪气脏腑病形篇》说："有所用力举重，若入房过度……则伤肾。"肾藏精，主骨，生髓，脑为髓之海。肾气受伤，不能化生阴精以养髓，髓不足则无以养骨，骨萎则无以助四肢百体运动。髓不足则脑海空，则神气萎靡。如

此，便难达到"手似流星，眼似电"的习武要求了。

《灵枢·论痛篇》说："筋骨之强弱，肌肉之坚脆，皮肤之厚薄，腠理之疏密各不同"。年幼之体，筋骨未坚，肌肉未满，腠理骄嫩；年老之人筋骨枯衰，肌肉萎弱，腠理皱起；所以，习练武功的运动量必须因年龄、性别、身体素质而所宜。在练功过程中，除要眼神贯注外，还必须手与脚合，肘与膝合，肩与胯合，以完成搂、打、封、劈、踢、弹、扫、挂八法。习练时间过久，必然造成疲劳，损伤五体。目得血而能视，故久视则伤血，骨者身之干，挺直不仆，惟骨是赖，故久立则伤骨，维系四肢关节而能屈伸俯仰者，筋也，故久行则伤筋，久坐，气血凝滞则伤肉。所以每日习武之量，必须在老师指导下循序渐进。

4. 忌冒风寒

风在一年气候之中，无时不有，四季之中，温热寒凉之气，多附于风而侵袭人体发生疾病。所以说"风为百病之始"。风邪侵入人体的初期，是由浅而入深，因它的性质动而不居，变化不定，所以为病所出现的症状则有多种多样。风邪在表，常稽留于皮毛，或逗留于肌肉腠理之间，或游走于经脉募原之中。入里能损及脏腑，上逆则直犯巅顶，在下可伤及膝胫。感受风邪，还可引起消化不良，出现胃痛，腹胀，呕吐，溏泄，两胁鬲咽不通，饮食不下等症。

习武之后，不忌风寒，或汗出脱衣，或剧饮冷汁，或即安坐睡眠，轻则感冒风寒，重则劳伤气痛，于练习功夫，反有妨碍，事关重要，必须注意。

（马东俊、马少元）

{
  "filename": "5bCR5p6X5q2m5YqfXzEwODI3MTYyLnV2eg==",
  "filename_decoded": "\u5c11\u6797\u6b66\u529f_10827162.uvz",
  "filesize": 26368351,
  "md5": "ff1fb829d1d39c16daf68f093dfe22ac",
  "header_md5": "ab7f2b8299a94abd805a8d7fd82dc8d1",
  "sha1": "a181983403beb58f901fc0c2fbad72cc178bc848",
  "sha256": "c5b781088a4d1a19ed7b816a79f62235d02a9f50203ec79142609668b49ba3f0",
  "crc32": 1314413050,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 26520190,
  "pdg_dir_name": "\u2554\u2518\u2534\u2553\u256c\u03a3\u2563\u00aa_10827162",
  "pdg_main_pages_found": 627,
  "pdg_main_pages_max": 627,
  "total_pages": 640,
  "total_pixels": 2111936512,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}